హెల్త్ బ్యాంకి

(వనవిహారి శాస్త్ర హాస్యాలు)

Phone No. : 7232

డా॥ K. V. N. D. ప్రసాద్

D. H. M. S., M. H. S. (London).,

వ్యవస్థాపకులు :- హోమియో, ప్రకృతి, యోగపరిషత్;

చీఫ్ ఫిజిషియన్ :- చారిటబుల్ డిస్పెన్సరీ;

చెరుకుపల్లి - 522 309.

విద్యా వినయేన శోభతే!

Phone No. 23037

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి.

గంగానమ్మపేట, తెనాలి - 522 201.

HEALTH & BEAUTY

By : Dr. K.V.N.D. PRASAD, D.H.M.S.

ముద్రణ : ఏప్రిల్, 1995.	Edition : April, 1995.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications-Tenali.
వెల : రూ॥ 20-00.	Price : Rs. 20-00.
ముఖ చిత్రము : వి. ఎస్. ప్రకాష్, విజయవాడ-3.	Cover Design : V. S. Prakash, Vijayawada-3.
ముద్రణ : పవన్ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : Pavan Printers, Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : శ్రీదేవి ప్రింటర్స్, విజయవాడ-1.	Cover Printers: Sri Devi Printers, Vijayawada-1.

ప్రతులకు : For Copies :

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganammapet, TENALI-522 201.

విషయ సూచిక (CONTENTS)

గ్రంథరచయితగా ఒక్కమాట

ప్రపంచ వైద్య చరిత్రలో- ఘనత కెక్కినది మన "భారతీయ వైద్య విధానము!". ఎందరో మహానుభావులు, ఋషులు- ఎన్నో శ్రమ దమాదుల కోర్చి; ప్రపంచ మానవాళి కందించిన- అద్భుత వైద్య రాజాలు- ప్రకృతి, ఆయుర్వేద, మూలికా వైద్యవిధానాలు! కృతయుగములో- ఎముకల వలన, త్రేతాయుగములో- మేధవలన, ద్వాపర యుగములో- మాంసము వలన, కలియుగములో- అన్న-పానీయముల వలన జీవులు వ్యాధిగ్రస్త మౌతాయని- అనేక వైద్య గ్రంథాల సారాంశాన్ని- "బసవరాజీయము" అను వైద్య విశ్లేషణ గ్రంథములో "బసవరాజు" అను పండితోత్తముడు సూత్రీకరించాడు. ఇట్టి మహనీయుల వైద్య గ్రంథముల నుండియేగాక- అనుభవ పూర్వకముగా సరిచూడబడిన కొన్ని వైద్య విధానాలను కూడా సమయోచితముగా చేర్చి- అఖిలాంధ్రులకు "ఆరోగ్యనీరాజనము"గా "హెల్త్ & బ్యూటి" అను ఈచిన్ని హొత్తమును సమర్పిస్తున్నాను.

ఓషధీనిధిని- 'చరకమునుండి మాధవ నిధానము' వఱకేగాక- ఇటీవలి కాలములో కూడా మానవసేవా తత్పరతాభిలాషులు- ఎన్నో అనుభవ వైద్య గ్రంథాలను ప్రజల కందించారు. ఇట్టి వైద్య గ్రంథాల కాంతితో- స్ఫూర్తినందిన "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి" వారు- డా॥ A ప్రభాకరబాబు M.B.,B.S., గుంటూరు- గారిచే వ్రాయబడిన- "ఆహారం-వైద్యం"- I,II భాగాలుగా ప్రచురణ గావించారు, సమగ్ర ఆహార వైద్య విజ్ఞానానికి- ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ ఆహార వైద్య గ్రంథము- అస్వస్థులకే గాక- స్వస్థతగా నున్న వారికి కూడా- "దివ్యారోగ్యజ్యోతి"గా భాసిల్లితే- తజ్జ్యోతి భాసిత పుంజస్ఫూర్తితో వెలువడిన ఈ "హెల్త్ & బ్యూటి"- అఖిలాంధ్ర ప్రజానీకానికి- "ఆరోగ్య దర్పణము" కావాలని ఆశిస్తూ- మరిన్ని వైద్య గ్రంథాలను మీముందుకు తేవాలనే ఆకాంక్షతో- సదా మీ సహాయ, సలహా, ప్రోత్సాహాల నభిలషించే....

చెరుకుపల్లి
1-4-1994

మీ ఆరోగ్యాభిలాషి
-డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్

హెల్త్ & బ్యూటి
(HEALTH & BEAUTY)
దేహ సంరక్షణ (*Body Care*)

మన శరీరము- కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు చర్మముతో నిర్మితమైయున్నది. దానిని ఆరోగ్యవంతముగా, బలిష్టముగా వుంచాలంటే.... కండరాలను, నరాలను, ఎముకలను, చర్మాన్ని తగిన వ్యాయామముతో సరైన పద్ధతిలో వుంచడము ఎంతైనా అవసరము!

ఈ విధముగా- "కండర (Muscle=స్నాయువు)"ములు, "నర (Nerve=నాడీ)"ములు, "ఎముక (Bone=అస్థి)లు", "చర్మ (Skin=త్వక్కు)"ము మొ॥వి 'ఆరోగ్యము (Health)'గా వుండుటయే- అసలైన 'అంద (Beauty)ము'గా వైద్యులు, విజ్ఞానశాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించి యున్నారు. కాబట్టి- అందము, ఆరోగ్యము కోరుకొనే ప్రతీవారు వ్యాయామముతో పాటుగా విధిగా 'వనమూలికలు (Root or Herbal)' నీరు, ఆహారము లాటి ప్రకృతి ప్రసాదించిన పదార్థాలను కూడా అవసరాన్ని బట్టి ఉపయోగిస్తూ వుంటే- వయసుకు తగిన అందము, ఆరోగ్యముతో జీవించవచ్చును.

కండరాలలో సడలింపు వస్తే.... శరీరము బలహీనపడి వంగిపోవడము ప్రారంభమౌతుంది. కాబట్టి మన శరీరము - నడిచేటప్పుడు, కూర్చొనేటప్పుడు ఏ పద్ధతి ననుసరించాలనేది తెలుసుకోవడము చాలా ముఖ్యమైన విషయము!

సరైన భంగిమలో కూర్చొనకపోయినా, క్రమపద్ధతిలో నడవలేక పోయినా, శరీరములోని మెడ (Neck), వెన్నెముక (Back-bone), భుజాలు (Shoulders) నొప్పికి దారితీయవచ్చును. కాబట్టి

కూర్చొనే సమయములో చదరమైన కుర్చీలనే వినియోగించాలి. పడక కుర్చీలను, తొట్టిలాగా వుండే కుర్చీలను వాడకూడదు. పండు కొనే సమయములో గట్టిగానూ, చదరముగానూ వుండే మంచాలను లేదా చాపలమీద మాత్రమే పరుండాలి. అలా కాక అతి మెత్తటి పడకలను వినియోగిస్తే వెన్నెముక వంగిపోయే ప్రమాదమున్నది.

హెల్త్ & బ్యూటీకి కొన్ని వ్యాయామ, ఆసనాలు

ఉదయము నిద్రలేచిన తరువాత- కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, ఒక గ్లాస్ నీరుత్రాగి, (కొబ్బరినీరు కూడా త్రాగవచ్చును) జాగింగ్, వాకింగ్, రన్నింగ్ లాటివి శారీరక అలసట వచ్చునంత వఱకు చేయవలెను. (ఈత మంచి వ్యాయామము) ఇవిగాక ఈక్రింది ఆసనములు చేయవచ్చును. వీటిని స్త్రీ, పురుష భేదము లేకుండా ఆచరించవచ్చును. (స్త్రీలు గర్భిణి, ఋతుకాలములో చేయకూడదు. పురుషులు గుండెజబ్బులు, మూత్రపిండముల వ్యాధులు మొ॥వి వున్నపుడు వైద్య సలహాపై చేయవలెను).

త్రికోణాసనము, పాద-హస్తాసనము, చక్రాసనము, ధనురాసనము, భుజంగాసనము, సర్వాంగాసనము, అర్థమత్స్యేంద్రాసనములు ప్రధానములు.

కొన్ని మానసిక, శారీరక సమస్యలు - నివారణ

ప్రస్తుత సమాజములో- భయాందోళనలు, ఆత్రుత, పని భారము, కుటుంబ సమస్యలు మొ॥గు కారణాలతో మానవులు తేలికగా ఉద్రేకానికి లోనౌతున్నారు. ఇలాంటి సమయములో శారీరక,

---

(యోగాసనాలు, శారీరకవ్యాయామాల సమగ్ర వివరణకు నాచే వ్రాయబడిన "యోగశాస్త్రం" అను గ్రంథము చూడగలరు. ప్రతులకు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 16/-లు M.O. చేయగలరు).

మానసిక బాధలకు గురౌతారు. ఈ ఉద్రేకాన్ని తగ్గించటానికి "మంచినిద్ర" చాలా అవసరము. ఇంకా చిన్న చిన్న వ్యాయామాల ద్వారా, పరిశుభ్రమైన గాలిపీల్చడము ద్వారా కూడా- ఉద్రేకాన్ని తగ్గించవచ్చును. అలాగే మంచి సంగీతాన్ని వినడము వలన-మన సుకు; గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానము చేయడము వలన శరీరానికి "టెన్షన్ (Tension)" తగ్గించవచ్చును.

పై విధముగా మానసిక ఉద్రేకాలను నివారించనిపక్షములో మానసిక ఆందోళన (Worry) అధికమైపోయి, అనేక మానసిక వ్యాధులకు లోనవడమే గాక; శారీరకముగా, నీరసముగా వుండి-చైతన్యాన్ని కోల్పోతారు. కాబట్టి మానసికారోగ్యానికి ధ్యానము, ప్రాణాయామము, విజ్ఞానదాయకమైన ఉత్తమ గ్రంథాలను పఠించడము, రాత్రి 10 గం॥ల లోపే నిద్రించడములాటి మంచి అల వాట్లను తప్పనిసరిగా అభ్యసించాలి. "మంచినిద్ర మనసుకి, శరీరానికి- బలవర్ధకమైన 'టానిక్' వంటిది.

శరీరము బరువు పెరిగితే తెలుసుకొనుట

అతిగా తినడము వలన, శరీరానికి ఉపయోగము లేని పదార్థాలు తినడము వలన, వివాహమైన తరువాత యువతీ యువకులలో, మొదటి సంతానము కలిగిన తదుపరి స్త్రీలలో- ఎక్కువగా బరువు పెరగడానికి– అవకాశముంటుంది. శరీరము 'బరువు' పెరిగిందని తెలుసుకోవడానికి- మీరు ఛాతి, నడుము, పిఱుదుల యొక్క చుట్టు కొలతలను తీసికోండి! మామూలుగా ఛాతీ చుట్టుకొలత, పిఱుదుల చుట్టుకొలత సమానముగా వుండి, వీటికంటే నడుము చుట్టుకొలత 10 అంగుళాలు తక్కువ వుండాలి. ఇలాకాక పిఱుదుల కొలత 2 అంగుళాలు- ఛాతీ కొలత కంటే ఎక్కువ వున్నా ఫరవాలేదు. అంతకుమించి "ఎంత ఎక్కువ వుంటే- అంత బరువు" పెరిగినట్లు.

ఉండవలసిన ఎత్తు-బరువుల పట్టిక

ఉండవలసిన బరువులు (మీడియమ్ ఫ్రేమ్)

పురుషులు		స్త్రీలు	
ఎత్తు (Hight) (C.M. & అ॥లు)	బరువు (Weight) (Kg)	ఎత్తు (C. M.)	బరువు (Kg)
163 (5 అ॥ 5.2 అం॥)	56 నుండి 62	150 (5 అడుగులు)	45 నుండి 50
165 (5 అ॥ 6 అం॥)	68 నుండి 63	152 (5 అ॥ 0.8 అం॥)	46 నుండి 51
168 (5 అ॥ 7.2 అం॥)	59 నుండి 65	155 (5 అ॥ 2 అం॥)	47 నుండి 53
170 (5 అ॥ 8 అం॥)	61 నుండి 67	157 (5 అ॥ 2.8 అం॥)	49 నుండి 54
173 (5 అ॥ 9.2 అం॥)	63 నుండి 69	160 (5 అ॥ 4 అం॥)	50 నుండి 55
175 (5 అ॥ 10 అం॥)	65 నుండి 71	163 (5 అ॥ 5.2 అం॥)	51 నుండి 57
178 (5 అ॥ 11.2 అం॥)	65 నుండి 73	165 (5 అ॥ 6 అం॥)	53 నుండి 59
180 (6 అడుగులు)	68 నుండి 75	166 (5 అ॥ 6.4 అం॥)	54 నుండి 61

శరీరము సన్నబడటానికి మార్గాలు

శరీరానికి తగిన వ్యాయామము (Gymnastics) చేస్తూ, క్రమ బద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే- శరీరము సన్నబడటానికి ప్రమాదము లేని మంచి పద్ధతి. ఈ క్రింది పద్ధతులను ఆచరించిన- "స్లిమ్ (Slim)"గా మారవచ్చును.

1) తీపి పదార్థాలను పూర్తిగా మానివేయాలి. (ఉదా॥ కేక్‌లు, చాక్‌లెట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్‌లాటి కృత్రిమంగా తయారైనవి.

2) సాధ్యమైనంత వరకు పిండి వంటలు తినడము తగ్గించి ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన తాజా పండ్లు, ఫలరసాలు లాటి ప్రకృతి ప్రసాదించినవి తినడము మంచిది.

3) బంగాళదుంప (Potato), చిలగడదుంప (White or Sweet Potato) మొ॥గు దుంపకూరలను విసర్జించి, వాటి స్థానములో పండ్లు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలకు అధిక ప్రాధాన్యత నివ్వాలి.

4) రాత్రి భోజనములో మాత్రము నూనె లేకుండా కాల్చిన గోధుమ (Wheat) రొట్టె, దానికి తగినంత ఆకు కూర మాత్రమే తీసికోవాలి.

5) టీ, కాఫీలను మానివేసి, వీటికీ బదులుగా, అధిక ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే "జీలకఱ్ఱ" కషాయా(Ex-tract)న్ని త్రాగుతుండాలి.

6) తాజా "జీలకఱ్ఱ (Fennet)"ఆకులను నమలి తిండే- అతి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది.

7) పాలముల్లంగి (Dandelion) ఆకులతో చేసిన కషాయాన్ని రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు సేవిస్తే- దేహము సన్నబడుతుంది.

8) "బంగాళాదుంపలు" రసము తీసి ప్రతిరోజు ఉదయము పూట సేవించినట్లయితే- శరీరాన్ని సన్నబఱచడానికి అద్భుతముగా పనిచేయడమే గాక ... అధిక ఆహరము తినడము వలన కలిగిన మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది.

9) "స్లిమ్"గా వుండాలంటే- జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, రన్నింగ్ లాటి వ్యాయామాలను క్రమము తప్పకుండా చేస్తూవుండాలి. అలాగే వైద్యసలహాల మేరకు డైటింగ్ చేస్తూ వుండాలి.

"స్థూలకాయము" రావడానికి మార్గాలు

మన శరీరములో- క్రొవ్వు నిలవలు అధికముగా జేరడాన్నే... "స్థూలకాయము" అని అనవచ్చును. దీనినే వైద్య పరిభాషలో "ఒబిసిటి (Obesity అమిత స్థూలత)" అని అంటారు. "ఒబీసస్" అను శబ్దానికి "లాటిన్" భాషలో "తినడము" అని అర్థము! (ఆధునిక వైద్యశాస్త్రములోని చాలా పదాలు లాటిన్, గ్రీక్ భాషలనుండి ఉద్భవించినవే కదా! స్థూలకాయము రావడానికి ప్రధాన కారణము "మితిమీరి తినుటయే!"

పై కారణముతోనే గాక "థైరాయిడ్"లాటి కొన్ని "వినాళ గ్రంథుల" వ్యాధుల వలన- "డిప్రెషన్(Depression=విచారము)" లాటి మానసిక వ్యాధులవలన కూడా "స్థూలకాయము" సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. అంతేగాక- కొన్ని కొన్ని వ్యాధులకు వాడే... కొన్ని కొన్ని ఔషధాలను (ఉదా॥ స్టైరాయిడ్స్) అధికముగా తీసికోవడము వలన కూడా స్థూలకాయము రావచ్చును.

స్థూలకాయము - మరి కొన్ని కారణాలు :- 1) వంశ పారంపర్యముగానూ (Hereditary), 2) కొన్ని ఆహారపు అలవాట్ల వలన, 3) నివసించే పరిసరాల వలన, 4) మానసిక సంక్షోభము (Alarm) వలన, 5) తల్లిదండ్రులు భారీకాయులవడము లాంటి అనేక కారణాల వలన- "స్థూలకాయము" రావచ్చును. ఇంకా క్రొవ్వు అధికముగా వున్న పదార్థాలు, బలాన్ని కలిగించే పదార్థాలు అధికముగా తీసికొని, పని తక్కువగా చేసేవారికి స్థూలకాయము తేలికగా వస్తుంది.

స్థూలకాయులకు సంక్రమించే వ్యాధులు :- మధుమేహము, రక్తపోటు, గుండెపోటు, "పిత్తాశయము (Gall-bladder)"లో రాళ్ళు, పాన్క్రియాటిటిస్ (Pancreatitis=వృక్వకము వాచుట)", "అస్థియో ఆర్థరైటీస్ (Artharitis)" అనే కీళ్ళ

వ్యాధులు; ఆయాసము లాటి అనేక అవలక్షణాలు వీరికి అతి తేలి కగా సంక్రమించును. స్థూలకాయులకు ఏ కారణముతో నైనా శస్త్ర చికిత్స (Surgery) అవసరమై చేయబోయినా- కష్ట సాధ్యముగానే వుంటుంది. అంతేగాక ఆయు: పరిమాణము కూడా తగ్గుతుందనుటలో సందేహము లేదు.

ఒక వ్యక్తి సాధారణముగా వుండవలసిన బరువు

ఎత్తు, ఆకారాన్ని ఆధారము చేసికొని, ఇంచుమించు మీరు వుండవలసిన బరువును తెలుసుకొనవచ్చును.

ఉదా॥ 5 అడుగుల వ్యక్తి 105పౌనులు (47 Kg.) వుండవచ్చును. 5 అడుగుల 9 అంగుళాల మనిషి 150 పౌనులు (67.5 Kg.) వుండవచ్చును.

కేలరీలు - స్థూలకాయ నివారణ

మనము తీసుకొనే అహార పదార్థాలు శరీరానికి లభింపజేసే వేడిని, శక్తిని కొలిచే యూనిట్లను "కేలరీ (Calorie = ఉష్ణమానము)"లు అంటారు. "ఖనిజ లవణాలు (Minerals Salts)", విటమిన్స్; నీరు శరీరానికి అత్యధికమైన ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయే గానీ, 'కేలరీ'లను పెంచవు. అంటే స్థూలకాయాన్ని కలిగించవని అర్థము!

వరి (Paddy), గోధుమ లాటి పిండి పదార్థాలు; 'మాంసము (Meat)', గ్రుడ్డు, పాలు లాటి 'మాంసకృత్తులు = (Proteins)' ఒక గ్రాము తీసుకొంటే.... 4.1 కేలరీల శక్తి కలుగుతుంది. నెయ్యి, నూనె లాటి 'క్రొవ్వు (Fats)' పదార్థాలు 1 గ్రాము తీసికొంటే.... 9.1 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు అధిక కేలరీలు కలిగిన క్రొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోరాదు.

స్థూలకాయుడైన వ్యక్తి దైనందిన జీవితములోని తన పనిని బట్టి 600ల నుండి, 1100ల కేలరీల ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. వీరు తమ ఆహారములో 20 శాతము క్రొవ్వు పదార్థాలు, 30 శాతము మాంసకృతులు. 50 శాతము పిండి పదార్థాలు తీసు-

కొంటే మంచిది. అంతేగాక- ఆహారాన్ని ఒకే మొత్తముగా ఒకేసారి తీసికోకుండా- కొంచెముకొంచెముగా 3,4 సార్లుగా తీసికొంటే.... మంచి ఉపయోగకరముగా వుంటుంది.

స్థూలకాయులకు ఆహారపు జాగ్రత్తలు

1) రాత్రిపూట 'పుల్కా (నూనె లేకుండా కాల్చిన గోధుమ రొట్టె)'లు మాత్రమే తీసుకోవాలి. 2) ఆహారము మెత్తగా నమలి, నిదానముగా తినాలి. 3) బాగా ఆకలి ఐనపుడే భుజించాలి. 4) కొద్దిగా ఆకలి అవగానే భుజించుట మానాలి. 5) కటికఉపవాసాలు వుండకుండా రసోపవాసము వుంటే మంచిది.

స్థూలకాయము తగ్గడానికి వరి అన్నము బాగా తగ్గించి- తోట కూర, బచ్చలికూర లాటి ఆకు కూరలు; "టొమేటో (Tomato = రామములగ)", "బీర (Angular-gourd)", కాకర లాటి కాయ గూరలు అధికముగా తీసుకోవాలి. తేనె, పలుచని మజ్జిగ, నిమ్మ నీరు త్రాగుట అధిక శ్రేష్ఠము! త్వరత్వరగా బరువు తగ్గాలను కోవడము కూడా మంచిది కాదు. మాసానికి 1,2 కిలోల కంటే ఎక్కువ తగ్గడానికి ప్రయత్నించరాదు. బరువు తగ్గడానికి కొన్ని ఔషధాలు వున్నాయి గానీ- అవి వైద్య పర్యవేక్షణ లేకుండా ఉప యోగించరాదు.

"ఆహారము తగ్గించి, వ్యాయామము చేస్తున్నా- బరువు తగ్గ డము లేదం"టే ఇది వాస్తవము కాదని గ్రహించాలి. వారు క్రమ శిక్షణగా ఆ పని చేయడము లేదనే భావించాలి.

పరిమితి మేరకు శారీరక బరువును తగ్గించుకొన్న తరువాత కూడా- ఆదేక్రమములో, ఆహారపు అలవాట్లను- జీవితాంతము కొన సాగించాలి. అలాకాక 'బరువు తగ్గాము కదా' అనుకొని, నియమా లను గాలికొదిలితే- యథా ప్రకారము స్థూలకాయము రాక తప్పదు.

(ఉపవాసాలు, ప్రకృతిచికిత్సల గూర్చిన సమగ్ర వివరణకు నాచే వ్రాయబడిన "ప్రకృతి వైద్యం" అను గ్రంథము చూడగలరు. ప్రతులకు : "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 14/-లు M.O. చేయగలరు)

స్థూలకాయము-ఆధునిక పరిశోధన

కొంతమందికి ఒక వయసు దాటిన తరువాత ఎన్ని ఎక్సర్‌సైజ్ (Exercise = "అభ్యాసము")లు చేసినా, ఎంత ఆహార నియంత్రణ (Dieting) చేసినా- శరీరము దానంతట అదే పెరిగిపోతుంది. ఈ విధముగా స్థూలకాయులైన వారి సమస్యల గూర్చి శాస్త్రజ్ఞులు నిరంతరము అన్వేషిస్తూనే వున్నారు.

"యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విస్కాన్సిన్ (మాడిసన్)" అనే పరిశోధనా సంస్థకు చెందిన "హెన్రీ లార్డీ" అను శాస్త్రవేత్త ఈ విషయమై అవిరళ కృషిచేసి, "బయోకెమిస్ట్రీ (Biochemistry = జీవ రసాయన శాస్త్రము)" రహస్యాన్ని కనుగొన్నాడు. తాను కనుగొన్న రహస్యాన్ని 3 అంశాలుగా తెలియజేశారు. వీటిని :

1] డి హైడ్రో పిఆన్ డ్రోస్టిరాన్ (D.H.E.A)
2] బేటా-అగోనిస్ట్స్
3] అడిప్సిన్ అని అంటారు.

1) **D.H.E.A :** ఈ అంశము వలన- "శరీరములో- క్రొవ్వు పదార్థాన్ని ఉష్ణముగా మార్చగలిగే 'కేలరీ' శక్తి పెరుగుతుంది. దానితో శరీరములో క్రొవ్వు శాతము గణనీయముగా తగ్గిపోతుంది" అని తేలింది.

స్విట్జర్లాండ్‌లోని "యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లాసెన్" నందలి కొంత మంది యువతులపై పరిశోధనలు గావించి, ఈ ఫలితము ఆధారముగా "వర్జీనియా మెడికల్ కాలేజ్" నందలి వైద్య విద్యార్థులపై "**D.H.E.A**"ని ప్రయోగించి, అనేక సత్ఫలితాలు సాధించారు.

ఈ **D.H.E.A**ని ప్రయోగించుట వలన- 1) శరీరములో క్రొవ్వు ఎక్కువగా వున్నవారికి మాత్రమే ఆ క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. మరియు 2) వయస్సు, ఎత్తు, బరువు ననుసరించి శరీరములో తగినంత మాత్రమే క్రొవ్వు వున్నవారికి ఆ క్రొవ్వు ఏమీ తగ్గలేదు.

D.H.E.A వలన గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశమున్నదని "శాన్‌డిగో" శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు. అంతేగాక "U.S. ఫుడ్ &

డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్"వారు అనుబంధ అహారములో దీనిని వాడుట నిషేధించారు.

D.H.E.A. 25 సం॥లు వచ్చే వఱకు మన శరీరములో వుంటుందని, ఆ తదుపరి క్రమక్రమముగా వయసు పెరిగిన కొద్దీ తగ్గిపోయి, శారీరకముగా బరువు పెరుగుతున్నదనీ శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలలో తేలింది. "ఇంకా దీనిని గూర్చి విస్తృత పరిశోధనలు జరగాలి" అని అంటున్నారు విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు.

2) బేటా-ఆగోనిస్ట్స్ : అధిక బరువు తగ్గించే విషయమై 32 మందిపై తమ పరిశోధనలను సాగించారు- శాస్త్రవేత్తలు! వీరిలో 20% మంది శారీరకముగా అధిక బరువు వారే వున్నారు. "బేటా-ఆగోనిస్ట్స్" ప్రయోగము వలన 34 పౌండ్స్ బరువు తగ్గారు. ఐనా దీనియొక్క "సైడ్ ఎఫెక్ట్స్" ఏమైనా వున్నాయేమోనని ఇంకా పరిశోధిస్తూనే వున్నారు.

3) అడిప్సిన్ : బోస్టన్‌లోని 'డేనా పార్బర్ కేన్సర్ సెంటర్'కు చెందిన శాస్త్రవేత్త ఐన "బ్రూస్ స్పీగల్‌మ్యాన్"- "అడిప్సిన్" అనే ప్రొటీన్ల కారణముగానే 'శారీరక బరువును నియంత్రించడము సాధ్యమౌతుంది!' అని తేల్చి చెప్పాడు. ఈయన తన పరిశోధనలను "చుంచు - (Mouse)"ల మీద చేశారు. ఈ జన్యు పరిశోధనలో స్థూల శరీరము గల చుంచులలో కన్నా- సాధారణ శరీరము గల చుంచులలోనే 'అడిప్సిన్' 100% నుండి 200% అధికముగా వున్నదని తేలింది. మఱొక విశేషమేమిటంటే మానవ శరీరానికి సరిపడే 'అడిప్సిన్' చుంచుల శరీరములో వున్నదని కూడా తెలియడము! దీనిని కనుగొన్నది "కాలిఫోర్నియా బయోటెక్నాలజి ఇనిస్టిట్యూట్" వారు. దీని పూర్తి వివరాలు ఇంకా బహిర్గతము కాలేదు.

పైన తెలియజేసిన మూడు పరిశోధనలు విజయవంతమైతే స్థూలకాయము గలవారు- కొలతలు వేసుకు తినడము, చెమటలు కారేటట్లు వ్యాయామము చేయడము లాటి బాధలు లేకుండా శారీరక బరువును తగ్గించుకోగలరు.

శారీరక ఆరోగ్యానికి-లావణ్యానికి 'డైటింగ్'

డైటింగ్ ప్రారంభించడానికి 'రేపని-మాపని' ముహూర్తాలు యించుకొంటూ వుంటారు. చాలామంది! ఈ విషయములో బద్ధ దడము అసలు పనికిరాదు. తినేది కాస్తయినా అది పౌష్టికాహా ఉగా వుండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. చక్కటి ఆరోగ్యము, నాజూ క అందము కోసము ఆహార నియంత్రణ ఎంత ముఖ్యమో ? రక వ్యాయామాలు కూడా అంతముఖ్యమే! ప్రత్యేకించి వ్యాయా లు చేయడానికి సమయము చాలనివారు- ఈ క్రింది విధులనైనా గత్తగా పాటించడము అవసరము!

1) నిత్యజీవితములో మీకు అవసరమైన మీ స్వంతపనులు రే స్వయముగా చేసుకోండి! 2) సాధ్యమైనంతవఅకు మీ కార్య గాపాలు సాగించే 'ఆఫీస్'కో, వ్యాపార సంస్థకో, కర్మాగారానికో; క 'షాపింగ్'కో, సినిమాకో నడచివెళ్ళడము అలవాటుచేసుకోండి! ఈ నడక కొంత వేగవంతముగా వుంటే మంచిది) 3) ఇంట్లో న్ని పనులు స్వయముగా చేసుకోవాలి అష్టావధానిలా! ప్రతిదానికి ందించమని వేరెవరిని పిలవకూడదు. 4) నేలపై కూర్చొనుట, చి నిలబడుట, ఎత్తు (అటక) మీద వున్న వస్తువులను శరీరాన్ని గతీసి తీసుకొనుట, క్రింది వస్తువులను వంగి తీసుకొనుట లాటి నులు చేస్తూ వుండుటవలన- శారీరకముగా కొంత వ్యాయామము భించినట్లే కాగలదు. 5) ఉదయము నిద్రలేవగానే శరీరాన్ని గా విఱుచుకొనుట, సాగతీయుట లాటి చిన్న ఎక్సర్‌సైజ్‌లు ప్పక చేయాలి.

ఆహారపు అలవాట్లు : మాంసాహారులేగాక శాఖాహారులు రాడా ఈ క్రింది ఆహారపు విధులను తప్పక పాటించాలి.

1) ప్రతిరోజు ఉదయము : పరగడుపునే అల్పాహారము Break-fast) తీసుకొనే ముందుగా ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో- క చెంచా నిమ్మరసము, అఱచెంచా తేనె కలిపిన మిశ్రమాన్ని త్రాగాలి.

2) బ్రేక్ ఫాస్ట్ : కొద్దిగా ఉప్మా లేక చిన్న సైజ్ ఇడ్లీలు-కాయగూర (vegetables)ల చెట్నీతో తీసికోవచ్చును.

3) "లంచ్ (LUNCH=ఎండవేళ చేయు లఘు భోజనము)" : రెండుచపాతీలు, ఒక కప్పురసము, ఒక కప్పు వరి అన్నము, కొద్దిగా మిక్స్‌డ్ "సలాడ్ (Salad)= పచ్చి వస్తువులతో తయారు చేసిన పచ్చడి)"

4) సాయంకాలము : ఒక కప్పులైట్ "టీ"

5) "సప్పర్ (SUPPER=రాత్రి భోజనము లేక దినమందు కడపటి భోజనము)": రాగుల జావను మజ్జిగతో కలిపి తీసుకోవచ్చును. లేదా రాగుల పిండితో తయారుచేసిన రొట్టో లేక రెండు చపాతీలో తీసుకొనవచ్చును. వీటితోపాటుగా ఆకు కూరలు లేక దోస, టొమేటో మొ॥గు కూరగాయలను ఉడికించి; తక్కువ నూనెతో తయారుచేసిన కూర ఒక కప్పు కూడా తీసుకోవాలి!

పై విధముగా తు॥చ॥ తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే- చాలా చక్కని మార్పులు మీకే కనిపిస్తాయి. (పై ఆహారపు విధులను "చార్ట్"గా వ్రాసి; ఇంట్లో మీకు కనిపించే విధముగాఅమర్చుకోండి)

కండరాల నొప్పులు, పోట్లు - చికిత్స

1) శారీరక శ్రమ ఎక్కువైనపుడు కండరాలు నొప్పిగా వుంటాయి. చికిత్సగా సారాయిలో ముద్ద కర్పూరము కలిపి, మిశ్రితము చేయాలి. దీనిని పైపూత మందుగా వ్రాస్తుంటే.... నొప్పులు నివారిస్తాయి.2)"హాట్ వాటర్ బాగ్"తో- నొప్పులపై "కాపడము" పెట్టినా- నొప్పులు, పోట్లు ఉపశమిస్తాయి.

వాపులు-చికిత్స : వాపు నొప్పులకు చికిత్సగా "జిల్లేడు (Calotropis Gigantia)" పాలు, చింతాకురసము, వావిలాకు రసము పాలలోవేసి; ఈ మొత్తము మిశ్రమములో సగభాగము సెనగనూనె కలిపి- రసము ఆవిరగు వఱకు దిగకాచిన మిశ్రమాన్ని వాపులకు పైపూతగా వ్రాస్తూ వుంటే.... వాపులు, నొప్పులు శీఘ్ర

గతిని నివారిస్తాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని బెణకులు, కీళ్ళ నొప్పులు మొ॥గు వాటికి కూడా లేపనముగా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

ఉదరము (బానకడుపు) తగ్గుటకు-మార్గాలు

1) ఉదయము నిద్రలేవగానే నీరు త్రాగి, పొట్టను పైకి-క్రిందికి, లోపలికి- బైటకి బాగా ఆడించాలి. తదుపరి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, శారీరక వ్యాయామాలు చేయాలి. (స్థూలకాయము తగ్గడానికి సూచించిన "ఆసనాలు (Seats)" ఆహారపు అలవాట్లు ఆచరించవచ్చును)

2) 'పరగడుపు (ఖాళీపొట్ట)నే' పొట్టను బాగా మర్దించి (పిసికి), దానిపై "ఒంద్రుమట్టి" నిపట్టించాలి. ఈమట్టి ఆఱగానే తిరిగి మళ్ళీ పట్టించాలి. ఈ విధముగా ఆఱగాఱగా మట్టి పట్టించిన తరువాత- చన్నీటితో మట్టి పూర్తిగా వదలేవఱకు శుభ్రముగా కడగాలి. ఆ తదుపరి వేడినీటితో 'కాపడము' పెట్టాలి. ఆ పైన "ఎనిమా (Enema= వస్తికర్మ)", శంఖ ప్రక్షాళన, గజకర్ణి లాటి ప్రక్రియలను చేపట్టాలి. (ఎనిమా, శంఖ ప్రక్షాళన, గజకర్ణి మొ॥గు విషయ పరిజ్ఞానానికి "యోగశాస్త్రం", "ప్రకృతి వైద్యం" అను గ్రంథాలను చూడగలరు).

ఆరోగ్యానికి (హెల్త్), అందానికి (బ్యూటీ) అతి ముఖ్య అవరోధము స్థూలకాయము. కాబట్టి దానిని రాకుండానూ- వచ్చిన వారు తగ్గించుకోవడానికీ తగినజాగ్రత్తలు తీసికోవడమత్యవసరము!

శారీరక పుష్టికి - వైద్యము

శారీరక, మానసిక కారణా లనేకముచేత- దేహ పుష్టి లేక శల్యావస్థయందున్నవారు చికిత్సగా 'ఏలకులు (Cardamom)', 'లవంగాలు (Cloves)', 'పిప్పళ్ళు (Long Pepper)', 'నాగకేసరాలు (Mesua ferreas)', 'త్రాడిగడ్డలు, మిరియాలు (Black Pepper)', 'చీనా పంచదార (China Sugar Candy)', 'శొంఠి (Dried ginger)' అన్నీ సమ భాగాలుగా నూఱి, ఈ మొత్తానికి సమానముగా 'పెన్నేరు గడ్డను (Bulbous root)' నేతిలో వేయించి, ఆఱబెట్టి, పొడిచేసి; ఇందాకటి మిశ్రమములో వేసి, ఒక సీసాలో

జాగ్రత్తగా వుంచుకొని- మూడు పూటలా అన్నానికి ముందు ఆవు పాలతో మూడు వ్రేళ్ళ కొచ్చినంత సేవించి, బలానికి అహారముగా గ్రుడ్లు, పాలు, గోధుమ, నేయి, 'జీడిపప్పు(Cashew nut)', సెనగ గుగ్గిళ్ళు వాడుచూ ఉండిన- మంచి ఫలితము కనిపిస్తుంది.

శరీరము బరువు పెరుగుటకు

మీ శరీర పరిమాణానికి తగినంత బరువు (ఎత్తు - బరువు పట్టిక ననుసరించి) లేనప్పుడు స్థూలకాయ నివారణకు ఏ పదార్థా లైతే తినరాదని వున్నదో- వాటిని కొంచెము ఎక్కువ మోతాదులో తింటూ.... ప్రతిరోజూ క్రొవ్వులు, పిండి పదార్థాలు,మాంసకృత్తులు లాటి పోషక పదార్థాలు అధికముగా కలిగిన అహారాన్ని విరివిగా తీసుకోవాలి.

శరీర దుర్గంధ నిర్మూలనకు మార్గాలు

మన శరీరములో కంటికి కనుపించని స్వేద గ్రంథులు లక్షల కొలది వున్నాయి. వీటి ద్వారా రోజుకుసగటున 24ఔన్సుల స్వేదము ఉత్పత్తి ఔతుంది. దీనినే వాడుక భాషలో "చెమట"అని అంటారు. దీని నుండి వచ్చే దుర్గంధాన్ని నిరోధించడానికి ఈ క్రింది పద్ధతులను అనుసరించాలి.

1) ప్రతిరోజు 4 సార్లు అనగా ప్రతి ఆఱు గంటలకు ఒక సారి 'సోప్'తో స్నానము చేస్తూ వుంటే....శరీర దుర్గంధము క్రమేపి తగ్గిపోతుంది.

2) వైద్య సలహాల ననుసరించి తగిన లోషన్ "స్ప్రే" చేయడము వలన కూడా.... దుర్గంధాన్ని నివారించవచ్చును.

3) అధిక స్వేదోత్పత్తి కలిగినవారు కొన్ని 'క్రీమ్'లు, రసాయన ద్రవ్యాలను (శరీర మృదుత్వము తగ్గకుండా వుండేవాటిని) వైద్య సలహాల ననుసరించి, వాడినట్లయితే స్వేదోత్పత్తి తగ్గి, ద్వారా శరీర దుర్గంధము వుండదు.

4) మారేడు ఆకుల రసాన్ని శరీరానికి వ్రాసుకొన్నా- కొంతమేరకు చెమటవలన సంక్రమించే దుర్గంధాన్ని అరికట్టవచ్చు.

శరీరముపై వెంట్రుకలను తగ్గించుట

చాలామందికి కాళ్ళు-చేతులుపై వెంట్రుకలు దట్టముగా పెరిగి
సహ్యముగా వుండవచ్చును. ముఖ్యముగా స్త్రీలలో "ఋతు
కమము ఆగిన (MENOPAUSE)" తరువాత శరీర భాగాలపై
మాలు అధికముగా పెరుగుతాయి. ఈ క్రింది పద్ధతి ననుసరించి,
రీర మృదుత్వాన్ని ఏమాత్రము తగ్గించకుండా, అధిక రోమాలను
వారించవచ్చును.

కావలసిన పదార్థాలు : 3 స్పూన్‌ల గ్లిసరిన్, 1 కిలో
ంచదార, 6 నిమ్మకాయలు సేకరించి తెచ్చుకోవాలి.

చేయవలసిన పద్ధతి : నిమ్మరసములో పంచదారను తేనె
ంగు వచ్చేంతవఱకు కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని 10-15నిమిషాలసేపు
మీద వేడిచేసి, దించాలి. తరువాత గ్లిసరిన్ దానిలో కలిపి,
రిరము భరించగలిగినంత వేడివుండగానే- ఒక పరిశుభ్రమైన (5
ం.మీ. విస్తీర్ణము కలిగిన) తెల్లటి గుడ్డముక్కలను ఆ మిశ్ర
ములో ముంచి, వెంట్రుకలున్న ప్రాంతములో అంటించాలి.
ంటించిన గుడ్డముక్కలపై వెంట్రుకలు పెరిగిన దిశకు వ్యతిరేక
ంగా స్పూన్‌తో వెంట్రుకలు ఆ గుడ్డముక్కకు బాగా అంటుకొనే
ట్లుగా నొక్కాలి. ఇలా నొక్కబడిన గుడ్డను వేడి తగ్గిపోయి చల్లగా
య్యేంతవఱకు వుంచాలి. ఇలా చల్లబడిన గుడ్డను వెంట్రుకలు
డా ఊడి వచ్చేంత వేగముగా పీకాలి. తరువాత స్నానము చేసే
మయములో మృదువైన గుడ్డతోగాని, స్పాంజ్‌తోగాని వెంట్రుకలు
వేసిన శరీర భాగముపై రుద్దుకోవాలి. దీనితో శరీరము తన
ృదుత్వాన్ని కోల్పోదు. ఈ పద్ధతిని అధిక రోమాలు గలవారు
తి 4-5 వారాలకు వినియోగించి, తొలగించుకొంటూ వుండాలి.
పద్ధతి షేవ్ చేసుకోవటము కంటేను, పీకటము కంటేను మంచి
క్రియగా శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు.

హ సంరక్షణకు శాస్త్రీయ తైలములు

బాదము తైలము : 3 భాగాల లానోలిన్, 1 భాగము
దము తైలము, 1భాగము "వనస్పతి(VEGETABLE LARD)",

"రాతి జిగురు (PETROLEUM JELLY)" 1 భాగము, 2 భాగాల "క్రొవ్వుతైలము (GLYCERINE)", 1 భాగము, సబ్బుముక్క, 1 భాగము "జొన్నపూలు (CORN FLOWERS)" పాత్రలో వేసి, స్టౌ మీద బాగా మరగిస్తూ వుండాలి. తదుపరి వేరొక పాత్రలో "మంచినీరు" 30 భాగాల నీరును బాగా వేడిచేసి, రెండు పాత్రలను దించి, రెండిటినీ బాగా కలుపుకోవాలి. తదుపరి బాగా చల్లార్చి, పరిమళ ద్రవ్యమేదైనా కొన్ని చుక్కలు వేసి, తిరిగి కలియబెట్టాలి. దీనిని సీసాలో పోసి, భద్రపఱచి, నిత్యమూ దేహానికి పూసుకోవాలి. ఇది దేహసంరక్షణకు అమోఘముగా పనిచేస్తుంది.

2. నిమ్మ-గులాబి తైలము : 3 భాగాల పన్నీరు, 1 భాగము గ్లిసరిన్, 2 భాగాల నిమ్మరసము పాత్రలో పోసి, బాగా కలపాలి. తదుపరి సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశము ("ఫ్రిజ్")లో వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు స్నానాంతరము దేహమంతా పూసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఎండినట్లున్న చర్మము మెత్తబడి కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

3. పట్టుతైలము : 12 భాగాల మంచినీటిని పాత్రలో పోసి, దానిలో 9 భాగాల సబ్బు ముక్కను వేసి, స్టౌ మీద బాగా మరగబెట్టి, సబ్బు కరిగిన తరువాత దించాలి. ఈ నీటిలో 1 భాగము గ్లిసరిన్, 4 భాగాల ఆలివ్‌నూనెవేసి, చల్లారేంతవఱకు తెడ్డుతో బాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి పరిమళము కోసము ఎదైనా సుగంధ తైలము కొన్ని చుక్కలు వేసి, కలిపి, సీసాలోపోసి వుంచుకోవాలి. ఇది ప్రతిరోజు స్నానము చేసిన తరువాత శరీరానికి పూసుకోవాలి. ఈ తైలము శరీరాన్ని పట్టువలె నిగనిగలాడించడమేకాక- మంచి సంరక్షణ కూడా చేస్తుంది.

4. మర్దన తైలము : A) ఆముదము 24 భాగాలు, బాదము నూనె 24 భాగాలు, 1 భాగము కర్పూర తైలము పాత్రలో పోసి, బాగా కలిపి, తదుపరి సీసాలో పట్టి, వుంచుకోవాలి. స్నానానికి ముందుగా ప్రతిరోజు ఈ తైలముతో దేహమర్దన గావిస్తూవుండాలి. దానితో దేహకాంతి ఇనుమడించి- దేహము తేలికగా వుంటుంది.

మర్దన తైలము : B) 4 భాగాల జిగురు క్రొవ్వు, కుసుమ తైలము 4 భాగాలు, పన్నీరు 9 భాగాలు తీసుకొని, ముందుగా- లానొలిన్, కుసుమ తైలములను పాత్రలో పోసి; కరగేంతవఱకు వేడిచేయాలి. తదుపరి పన్నీరు వేఱే పాత్రలో వేడిచేసి, పై మిశ్రమములో కలపాలి. కొంచెముసేపుంచి, వేడిమీదే దించి, కర్పూర తైలము కొన్ని చుక్కలు వేసి, బాగా కలిపి; సీసాలో పోసుకోవాలి. దీనిని ప్రతి రోజూ దేహమాపాదమస్తకము మర్దన గావించాలి. కాసేపు వుండి, తదుపరి స్నానము చేయాలి. దీనివలన దేహానికి నూతనోత్తేజము, కాంతి, మృదుత్వము చేకూరుతుంది.

శరీర పటుత్వానికి శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) ఒక దోసకాయ [Cucumber] ను- చెక్కు తీసి, ముక్కలు కోసి, రుబ్బి; పాత్రలో వేసి- బాగా ఉడికించాలి. తదుపరి వడపోసి, తుక్కును పారవేసి, మిగిలిన రసాన్ని చల్లార్చాలి. పుదీనాకు [Mint] రుబ్బి, రసము తీసి, [120 మి॥లీ॥ వడపోసి, చల్లార్చిన దోసరసములో బాగా కలపాలి. ఈ రసాన్ని- సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశములో వుంచి, ప్రతిరోజూ దేహానికి పూసుకొంటుంటే- దీని వలన శరీర పటుత్వము పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది.

2) ద్రాక్షాసారాయి [WINE] 8 భాగాలు, 1 భాగము లావెండర్, గులాబి పూల రెమ్మలు1భాగము, దవనము 1 భాగము, అంతే పన్నీరు, చిటికెడు లవంగపొడి పాత్రలో వేసి; బాగా కలిపి, గట్టిగా మూతబిగించి; 10-12 రోజులు నిలువవుంచి; వడపోసి, సీసాలో భద్రపఱచాలి. ఇది ప్రతి రోజూ శరీరానికి రాచుకొంటుంటే.... శరీరముబిగువుగా ఉంటుంది. అంతేకాక- శరీరాన్ని రక్షించడములో ఉపకరించే- "ఆమ్లకవచము [Acid mantle]" పాడౌకుండా కాపాడుతుంది.

3) బంతిపూల నెండబెట్టి, పొడిగొట్టి; 1 పెద్ద చెంచాడు తీసుకోవాలి. ఈ పొడి- 300 మి॥ లీటర్ల నీటిలో కలపాలి. దీనిలో- 1 పెద్ద చెంచా 'హాజల్' కలపాలి. ఇలా తయారైన మిశ్రమాన్ని-

ప్రతిరోజూ దేహమంత రాచుకొంటుంటే....మడ్డిగా వుండు శరీరాలు-కాంతి వంతముగా వుంటాయి.

4) 500 మి॥ లీటర్ల నీటిలో 1 కప్ గులాబి రెమ్మలను రుబ్బివేయాలి. దీనిలో- 100 గ్రా॥ పంచదార వేసి, బాగా త్రిప్పి; 2-3 గంటలు నిలువవుంచి, తదుపరి వడపోసి, సీసాలో పట్టి, చల్లని ప్రదేశములో భద్రపఱచాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని- ప్రతిరోజూ శరీరానికి పూసుకోవాలి. దీనివలన రక్త ప్రసారము విస్తారముగా జరిగి, శరీరము- బిగువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

5) 2½ కప్పుల నీటిని బాగా ఉడికించాలి. వేరే పాత్రలో-ఎండబెట్టి, పొడిగావించిన సంపంగిపూల[Waxe flower] పొడిలో-పైన చెప్పిన సలసలా కాసిన నీటిని దించిన వెంటనే పోసి, అవిరి పోని విధముగా గట్టిగా మూతబెట్టి, 2-3 గంటలు నిలువ వుంచాలి. తదుపరి సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశములో వుంచి, ప్రతిదినమూ దేహమంతా పూసుకోవాలి. దీనివలన చర్మ సౌందర్యము పెరిగి, బిగువుగా వుంటుంది.

6) నిమ్మకాయ ఒకటి, 2 నారింజ తొనలు, 2 కప్‌లపాలు, ¼ కప్ అముదపు పిండి- ఒక పాత్రలో వేసి; బాగా కలిపి, స్టౌ మీద బాగా "కుతకుతా" ఉడికించి, దించి, చల్లార్చి, వడపోసి, సీసాలో పట్టి; చల్లని ప్రదేశములో భద్రము చేయాలి. ఈ మిశ్ర మాన్ని ప్రతిరోజూ శరీరానికి పూయాలి. ఇది శరీరాన్ని అమోఘ ముగా సంరక్షిస్తుంది.

దేహ పరిశుభ్రతకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు

శరీర శుద్ధికి స్నానాలు :

1) నులివెచ్చని నీటిలో- కొంచెము తేనె [Honey], నిమ్మ రసము, కస్తూరి [Musk] కలిపి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము తేలి కగా వుండి, నిద్రలేమితో కలిగిన బడలిక తీరి, చర్మము సున్నిత ముగా వుంటుంది.

2) వెచ్చని నీటిలో- కొంచెము పాలుగాని, పాలపిండిగాని వేసి; సుగంధము కోసము కొంచెము 'లావెండర్ తైలము' కూడా

స్నానమాచరిస్తే- శరీరము పరిశుభ్రపడి, చర్మరోగాలనుండి
౩ లభిస్తుంది.
3) స్నానపు నీటిలో- కొంచెము గాడిద [ASS] పాలు,
గి తైలము కలిపి; స్నానమాడితే- శరీరము బిగిసడలకుండా
కాంతివంతముగా మారుతుంది.
4) స్నానపు నీటిలో- 'ద్రాక్ష సారాయి [VINEGAR]'
మి॥ లీటర్లు, కొంచెము మల్లెతైలము కలిపి;స్నానముచేస్తే....
ఎపై- దురదలు, పుళ్ళు తగ్గిపోయి; మృదువుగా వుంటుంది.
5) వేడినీటిలో- కొంచెము సగ్గుబియ్యపు గంజి (LAUN-
STARCH); గ్లిసరిన్ 5 మి॥లీ॥, నిమ్మతైలము కొంచెము
స్నానము చేస్తే.... శరీరము సాఫీగా, మృదువుగా, సడలిపోని
ంగా మారుతుంది.
6) పుదీనా, లావెండర్ [Lavender] స్నానపు నీటిలో
స్నానము చేస్తుంటే....శరీరముఆరోగ్యవంతముగావుంటుంది.
7) చేమంతి [Chrysanthemum] తైలము, దవనము
hern wood] నూనెకలిపి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము కాంతి
ంగా వుంటుంది.
8) తులసి [Sacred basil], సోమలత [Moon plant],
తైలాలు కొంచెము వేసి; స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము
తముగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.
9) 4 గ్రుడ్లు పగలగొట్టి పోసిన సొన,120 మి॥లీ॥ బాదము
ond] నూనె, ఇంతే ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనె, దీనికి రెండింతలు
ం [Saffron] తైలము, 10 మి॥లీ॥ తేనె ఒక పాత్రలో
లేహ్యము లాగా కలపాలి. తదుపరి 20 మి॥లీ॥ సబ్బు నీరు
పలుచన చేయాలి. దీనిలో $\frac{1}{4}$ లీటరు పాలు, కొన్ని చుక్కల
ర తైలము కూడా కలిపి; భద్రపఱచి; స్నానానికి ముందుగా-
కొంచెము వేసి, స్నానము చేస్తే.... శరీరము దృఢతరమై,
లీనుతూ వుంటుంది.
10) బాదముపొడి, గోధుమపిండి, ఓట్‌మిల్ తౌడు, సమ
ంగా తీసికొని; ఇందు మూడింతలు 'ఓట్‌మిల్ పిండి' కూా

కలిపి; ఇందు కొన్ని చుక్కలు సాంబ్రాణి తైలము కలిపి, భద్ర పఱచుకోవాలి. వేడినీళ్ళలో ఈ పిండిని కొంచెము వేసుకొని, స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము బిగువుగా, మృదువుగా, కాంతివంత ముగా వుంటుంది.

శరీరానికి శాస్త్రీయ నలుగుపిండి చేయు పద్ధతులు

1) కేరట్ [Carrot=పచ్చముల్లంగి] దుంపను బాగా ఉడి కించి, గుజ్జులాగా చేసి; శరీరానికి బాగా నలుగుబెట్టి, 20-30 ని॥లు అట్టిపెట్టి, తదుపరి పాలతో కడిగి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము అద్భుతమైన కాంతులీనుతూ, మృదువుగా వుంటుంది.

2) బటానీ [Peas] పూలపొడి, బార్లీ [Barley='యవలు'] గింజల పొడి, పన్నీరు కలిపి; మెత్తగా-గుజ్జులాగా చేసి, శరీరానికి నలుగుపెట్టి; 2-3 గంటలుంచి, తరువాత స్నానము చేస్తే.... శరీ రము రబ్బర్‌వలె-మృదువుగా, ఎటుపడితేఅటుకదలేలాగావుంటుంది.

3) బంగాళదుంపలు రుబ్బి తీసిన రసము, చవిటిమన్ను సమపాళ్ళలో తీసుకొని; బాగాకలిపి, శరీరానికి నలుగుపెట్టి,15-20 ని॥లు వుంచి; తదుపరి స్నానము చేస్తే.... దేహమచ్చలు నశించి; చర్మము మృదుతరముగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) బాగా పండిన బొప్పాయి [Carica Papaya] కాయను- రుబ్బి, ఈ గుజ్జును దేహమంతా నలుగుపెట్టి,15-20 ని॥లు వుంచి, స్నానము చేస్తూవుంటే.... కొంతకాలానికి దేహము బహు ఆరోగ్య వంతమై, మృదువుగా, కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

5) తుప్ప [Shrub] పండ్లను బాగా నూరి, ఆ గుజ్జును శరీ రానికి నలుగుపెట్టి; 10-15 ని॥లు వుంచి, పన్నీటితో కడిగి, స్నానము చేస్తూవుంటే....శరీరము మెఱుపుతీగవలె ధగధగలాడుతూ వుంటుంది.

6) నారింజ తొక్కలు- ఎండించి చేసిన పిండి, ఓట్ బియ్యపుపిండి, పాలమీగడ సమభాగాలుగా తీసుకొని; గుజ్జుచేసి, కలిపి; శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీరము నునుపుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

7) నీటిని- ఆవిర్లు వచ్చునట్లు బాగా మరగించి, ఆ నీటిలో చేమంతి తైలము కొంచెము వేసి, శరీరానికి- ఆ ఆవిరిని 10-15 ని॥లు పట్టించి; స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీరములోని- రోమ కుదుళ్ళు మెత్తబడతాయి. స్వేదరంధ్రాలు తెఱవబడి, దేహము మృదువుగా వుంటుంది. దానితో శరీరము తేలికగా, హాయిగా వుంటుంది.

8) 12 భాగాల ఖనిజ తైలము [MINERAL OIL], 3 భాగాల క్రొవ్వమైనము, 4½ భాగాల తేనెమైనము ఒక పాత్రలో వేసి; బాగా మరగించాలి. వేఱే పాత్రలో 18 భాగాల పన్నీరు తీసికొని; దానిలో ½ భాగము వెలిగారము కలిపి, మరగించాలి. రెండు పాత్రలను- ఒకేసారి వేడిమీద నుండి దించి, రెండింటినీ బాగా కలపాలి. తదుపరిచల్లార్చాలి. దీనిని శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి, స్నానము చేస్తూవుంటే....శారీరక కల్మషాలు నశించి, శరీరము అమిత పరిశుభ్రముగా వుంటుంది.

9) 3 భాగాల తేనెమైనము, 4 భాగాల కొబ్బరినూనె, 5 భాగాల ఆలివ్ తైలము ఒక పాత్రలోవేసి; బాగా మరగించాలి. వేఱొక పాత్రలో- 12 భాగాల దోసరసము, కొంచెము వెలిగారము, 1 భాగము గ్లిసరిన్‌వేసి; బాగా కలిపి, మరగించాలి.రెండు పాత్రలూ ఒకేసారి స్టౌ నుండి దించి, దోసరస పాత్రను ఎత్తి-మొదటి పాత్రలోని మిశ్రమములో కొంచెము కొంచెముగా పోస్తూ- బాగా కలియపెట్టాలి. బాగా చల్లాఱేంత వఱకూ కలియబెడుతూనే వుండాలి. దీనిని శరీరానికి నలుగుపెట్టి, కొంచెంసేపు వుంచి, స్నానము చేసివేస్తే.... శరీర మురికిని నశింపచేసి, చర్మము అతి నాజూకుగా తయారౌతుంది. [ఈ నలుగు పిండిని- ఏ రోజుకారోజే తయారు చేసుకోవాలి].

దేహ సౌందర్యము, రక్షణ, ఆరోగ్యము

1) పండ్లరసాలు త్రాగితే- రక్తము పరిశుభ్రమై; ముఖానికి, చర్మానికి- ఆరోగ్యవంతమైన అందము వస్తుంది.

2) తఱచూ మాంసాహారము తినకూడదు.దానివలన రక్తము మలినమై, ముఖములో-మృదుత్వముపోయి, మోటుగాతయారౌతుంది.

3) తులసిరసములో- ఐదు చుక్కల నిమ్మరసము కలిపి, రాచుకొంటే.... 'శోభి' మచ్చలు తగ్గుతాయి.

4) బచ్చలి ఆకులు, గులాబీ రేకులు కలిపి నూరి: ముఖానికి పూసి, అరగంట తరువాత కడిగితే ... ముఖము మీద నల్లని మచ్చలు, పొక్కులు తగ్గిపోతాయి.

5) కమలాఫలాల తొక్కలను పారవేయకుండా వాటిని ఎండబెట్టి, నిమ్మతొక్కలతో చేర్చి, పిండిచేసి; నలుగుపిండి లేదా సీకాయ పొడిలో కలుపుకోండి [మర ఆడించాలి], సువాసనే కాకుండా- శరీరానికి కాంతి,మృదుత్వముఇస్తుంది. పైగాచర్మరోగాలుదగ్గఅకురావు.

6) ప్రతిరోజూ స్నానము చేసే ముందు- కొబ్బరినూనెను ఒంటికి పట్టించి, ప్రతి భాగాన్ని గట్టిగా రుద్ది, మర్దన చేస్తే.... మాలిన్యము తొలగడమే కాక; ఒంటికి క్రొత్త నిగారింపు వస్తుంది. దేహములో అనవసరముగా పెరిగే క్రొవ్వుని కూడా తగ్గించి, సరైన అవయవాల పొందిక కనిపిస్తుంది.

7) చర్మము ఎండిపోయినట్లుగా, పొడిగా ఉన్నవారు- ప్రొటీన్స్,విటమిన్- A,B,C,Eలు కలిగి వున్న ఆహారము తీసుకోవాలి. వెన్న, మీగడ, చేపలు, గ్రుడ్లలో ఇవి వుంటాయి.

8) పొడి చర్మము కలిగినవారు- ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉండకూడదు. దీనివలన శరీరము మరింత పెళుసుగా తయారు కావచ్చు. ఇలాంటివారు- మృదువైన సున్నిపిండి లాటివి వాడాలి.

9) ముఖానికి- ఖర్జూరపండు[dates] రసము రాచి,10-15 నిమిషాలు ఉంచుకొని; ఆ తరువాత- చన్నీళ్ళతో ముఖము కడుక్కోవాలి. దీనివలన మీ చర్మము- మృదువుగా ఉండడమే కాకుండా; మీ శరీరకాంతి కూడా బాగా మెఱుగౌతుంది.

10) వేడి నీళ్ళతో స్నానము చేసేవారు- బాగుగా తుడుచుకొని, శరీరానికి బాగా గాలి తగిలేలా చేసుకోవాలి.

11) మంచి సబ్బు, నీళ్లు ఉపయోగించి; ముఖాన్ని తఱచూ కడుక్కోవాలి. జిడ్డు చర్మానికి- 'స్పిరిట్', నీళ్లు ఉపకరిస్తాయి.

12) ఉదయాన్నే పరగడుపున- ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళు తీసు కొంటే.... చర్మము కాంతివంతమై, ముఖానికి వెలుగు వస్తుంది మొటిమలు రావు.

13) స్నానానికి ముందు- నూనె రాచుకోవడము, స్నానము చేసేటప్పుడు- శరీరాన్ని మర్దన చేసుకోవడము ఎంతో అవసరము!

14) మామిడిపండు రసము, పానకము, పనసపండు, పండిన సెనగ పప్పు, ఆవు వెన్న, అప్పుడే కాచిన ఆవునెయ్యి, నువ్వుల నూనె, కుంకుమ పువ్వు, చెఱకూ వీటిని భోజనములో ఎక్కువగా తీసికోవటము వలన శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.

15) గసగసాలు (Poppy seeds), నానవేసిన బాదము పప్పు, సెనగపప్పు, నువ్వులు, నానవేసిన గోధుమలు వీటినన్నిటినీ నవనీతము వలె నూఱి; శరీరానికి నలుగుపెట్టుకొంటే.... చర్మ సౌందర్యము పెరుగుతుంది.

16) పరిశుద్ధమైన పసుపు కొమ్ములను- ముద్దగా నూఱి, అందులో- వేపనూనె, చందనము నూనె వేసి; కలిపి, చక్కగా శరీ రానికి పట్టించి; 15-20 నిమిషాల తరువాత స్నానము చేస్తే.... దురద, గజ్జి, ఎండుగజ్జి, తామర మొదలగు చర్మ రోగాలన్నీ తగ్గు తాయి.

శారీరక నొప్పులు, తిమ్మెర్లు- చికిత్స

1) ఏ కారణము చేతనైనా- శరీరము తిమ్మిరి-తిమ్మిరిగా వున్నపుడు చికిత్సగా పెద్ద మ్రానుచెక్క రసములో- లోహభస్మము, వంగభస్మము, పంచదార కలిపి; వారము రోజులు సాయంత్ర సమ యాలలో సేవిస్తూ; మధ్యాహ్నము- తేనె, నిమ్మరసము త్రాగి; రాత్రులందు- పాలు, పండ్ల రసము లాంటివి త్రాగుతూ వుంటే.... తిమ్మెర్లు నివారిస్తాయి.

2) ముదురు మునగ చెక్క కషాయములో- శొంఠి, మిరి యాలు, పిప్పళ్ళు, వాము (Bishop,s weed seeds), చిన్న ఉల్లి పాయలు, కొద్దిగ చిత్రమూలము (Ceylon leadwart) కలిపి; సేవించిన వెంటనే- శారీరక నొప్పులన్నీ తగ్గిపోతాయి.

మంచినీరు - దేహ సంరక్షణ

1) తలపోటు, తలనొప్పులతో బాధపడేవారు- మంచి నీటిని ధారగా తలమీద పోసుకొంటే ... తలబాధలు అంతరిస్తాయి.

2) వడదెబ్బ- తగిలి, స్పృహ కోల్పోయిన వారిని- తల క్రిందికి, కాళ్ళు పైకి పెట్టి; వేడి నీటితో కాపడము పెడితే.... వడ దెబ్బ నుండి ఉపశమనము లభిస్తుంది.

3) కాళ్ళు-చేతులు కొంగర్లుపోయి, బాధపడేవారు చల్లని నీటిని ఆ ప్రాంతములో ధారగా పోస్తుంటే.... విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

4) అకస్మాత్‌గా స్పృహ కోల్పోయినవారికి- చల్లని నీటిని ముఖముపై చల్లితే.... స్పృహ వస్తుంది.

5) ముక్కుల నుండి రక్తస్రావము ఔతున్నవారు- చల్లని నీటిని ముక్కులతో పీలుస్తూ వుంటే.... స్రావము అరికట్టబడుతుంది

6) సూర్యోదయ పూర్వమే- దేహ మాసాంతము కొబ్బరి నూనెతో మర్దన గావించి; కొంత సేపుంచి, నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజూ తలస్నానము చేస్తుంటే.... చర్మ వ్యాధులంతరించుటే కాక; తలలోని పేలు, పుండ్లు, చుండ్రు కూడా తగ్గిపోతాయి.

7) లోతైన వెడల్పాటి పళ్ళెములో- మరగించి, వడపోసి, చల్లార్చిన మంచినీటిని పోసి; దానిలో చెంచాడు ఉప్పు కలిపి, ఆ నీటిలో-ముఖాన్ని ముంచి, ఊపిరి బిగించి, కళ్ళు తెరుస్తూ-మూస్తూ 5-6 సార్లు చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ ఆచరిస్తుంటే.... నేత్ర దృష్టి ఇనుమడించి, చూపు అతి చురుకుగా వుంటుంది.

8) ప్రతిరోజూ విపరీతముగా మంచినీరుత్రాగుతూ వుంటే.... దీనివలన దేహము లోపలా-బైటా పరిశుద్ధమౌతుంది.

9) అతి వేడినీటి స్నానముగాని, అతి చన్నీటి స్నానము గాని దేహానికి మంచిది కాదు. నులివెచ్చని నీటితో ఏ కాలములో నైనా 'స్నానము' చేయవచ్చు. మేలు చేకూరును. వారానికొక సారి చేసే "తలస్నానము"లో కూడా ఇదే పద్ధతిని అనుసరించాలి.

10) మంచినీటిలో-తగినంత ఉప్పువేసి, బాగాకలిపి;ఆనీటిలో కాళ్ళుముంచి,10-20ని॥ల సేపుమర్దనగావించాలితదుపరినులివెచ్చని.

నీటితో శుభ్రముగా కడుక్కొంటే కాళ్ళు, పాదాలు చూడముచ్చటగా వుంటాయి.

11). నేలమీద పడిన శిశువులకు, శ్వాస నిరోధక వ్యాధి నివారణకి ఒక కుండలో వేన్నీళ్ళని, వేరొక కుండలో చన్నీళ్ళనివుంచి- ఆ శిశువును ముందు వేడినీటిలో కంఠమువఱకు ముంచి, ఒక నిముషము వుంచి-తరువాత చన్నీళ్ళలో కంఠము వఱకు ముంచి తీస్తే శ్వాస ఆడుతుంది.

12) పొంగు, ఆటలమ్మ, స్ఫోటకము వంటి చర్మరోగాలవల్ల బాధపడేవారికి చన్నీళ్ళతో తడిపిన బట్టను కప్పినందువల్ల బాధ తగ్గిపోతుంది.

13) వాత రోగిని- ముందు వేడినీటిలోను, తరువాత చన్నీళ్ళలోనూ ముంచితే మేలు కలుగుతుంది.

శారీరక నంజు ఉబ్బు - నివారణ

ఎక్కువగా మట్టి, బూడిద, ఇటుకరాయిపొడి, నూనె పదార్థాలు తినేవారికి కడుపులో అతిసూక్ష్మమైన నులిపురుగులు చేరి, నంజు చేత దేహము వాచినట్లు నిగనిగలాడుతూ, పెదాలు పాలిపోయి, కళ్ళు తెల్లబడి బుగ్గలు ఉబ్బుకొని, అతిసార బాధలకు కారణమౌతుంటే.... చికిత్సగా కాశింతఆకు, నేల తంగేడాకు, కాకరాకు, తెల్లగలిజేరాకు, కన్యాకుమారి అకు, మునగ చిగురు, తులసి, తములపాకులు, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, చిన్న ఉల్లిపాయలు అన్నీ కలిపి బాగా మెత్తగానూరి; బటానీ గింజలంత మాత్రలు చేసి; చింతాకు కషాయములో అల్లము కలిపి-పైమాత్రలను రెండుపూటలా 2 చా॥న పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే.... మూత్ర మలంబుల ద్వారా వ్యాధి బయటికివచ్చి, జీర్ణశక్తి క్రమబద్ధమై- పురుగులు కూడా పోయి, ఆరోగ్యవంతులౌతారు. వాపులు తగ్గుటకు కాకరాకు రసము, బండిగొర్జాకు రసము, అవిశాకు రసము, మునగాకురసము ఏకము చేసి; వసకొమ్ము పొడిచేసి దానిలో కొద్దిగా ముసాంబ్రము కలిపి, లేపనముగా తయారుచేసి-కళ్లు, నాలుక తప్ప దేహమంతా ↑వాసి. 2

రోజుల తరువాత వేడిగుడ్డతో తుడిచి తరువాతరోజు మరో మాఋ లేపనము గావించాలి.

శరీర గాయాలకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) గింజలు తీసివేసిన మిరెపకాయలను (Chillies) మెత్తగా దంచి, అప్పుడే ఐన గాయముపై వేసి, దానిమీద కొంచెము పేరు నెయ్యివేస్తే.... గాయము నొప్పిచేయక త్వరితగతిని మానిపోవును.

2) పచ్చ "జిల్లేడు =(Calotropis gigantia)" పాలు, అరటి దొప్పలో కలిపి నూఱి, గాయాలకు పూస్తే....చిన్ని చిన్ని గాయాలు వెంటనే సమసిపోతాయి.

3) "నువ్వులనూనె= (Gingily oil)"లో కాకరకాయలను మధ్యకు కోసివేసి, ముక్కలు ఎఱ్ఱబడేదాకా ఎండలో వుంచాలి. తదుపరి ఆ ముక్కలను తీసి పారవేయాలి. మిగిలిన నూనెలో దూది ముంచి, గాయముపై వేసి వుంచితే- అతి త్వరగా గాయాలు తగ్గిపోతాయి.

4) గాయాలకు- పెరుగుతోటకూర మెత్తగా నూఱి, కట్టు కడితే శీఘ్రగతిని గాయాలు మాని, మచ్చలు కూడాలేకుండాపోతాయి.

5) చీము పట్టిన గాయాలకు- మంచి పసుపు కొమ్ములను మెత్తగా నూఱి, నులివెచ్చని నీటిలో చిక్కగా కలిపి, ఆ నీటితో గాయాలను ప్రతిరోజూ కడుగుతూ వుంటే.... "యాంటిసెప్టిక్"గా పనిచేసి, గాయాలు త్వరగా మానడానికి ఉపకరిస్తుంది.

6) గాయాలు ఐన వెంటనే "సున్నపు తేట" వ్రాస్తే....గాయమైన బాధ నుండి నివారణ లభిస్తుంది.

7) ప్రమాదవశాత్తు శరీరము కాలినపుడు- ముందుగా 'టీ'ని తయారుచేయాలి. కొన్ని గుడ్డముక్కలను- నీటిలో వేసి, మరగించి, శుభ్రముచేసి; వాటిని పిండి, 'టీ'లో వేయాలి. ఓర్చుకోగలిగినంత వేడిగావున్న టీలోని గుడ్డలను- కాలినగాయాలపై వేస్తే....గాయాల మంట తగ్గడమే గాకుండా: అవి పుండ్లుగా కూడా మాఱవు.

8) వియ్యము కాల్చి మసిచేసి, నూనె కలిపి- ఈమిశ్రమాని,

9) ప్రమాదవశాత్తు శరీరము కాలినప్పుడు- వెంటనే ఆ ప్రదేశములో తేనె వ్రాస్తే బొబ్బలు ఎక్కవు.

10) స్నానము చేసే ముందు- నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసము కూడా కలిపి స్నానము చేస్తుంటే చర్మ వ్యాధులు దరిజేరవు.

శారీరక అలసట

గ్లాస్ మజ్జిగలో- తేనె, నిమ్మరసము కలిపి త్రాగితే....శారీరక అలసట తగ్గిపోయి, హాయిగా వుంటుంది. చన్నీటి స్నానముగానీ; అలవాటులేనివారు నులివెచ్చని నీటి స్నానముగానీ చేస్తే ... పై ప్రక్రియకు మరింత బలము చేకూరినట్లే కాగలదు.

శారీరక మచ్చలు - నివారణ

శరీరముపై ఏ విధమైన మచ్చలు వున్నా- మంచి పసుపు, తావంచాలు, రేలఆకు, నేరేడు గింజలు- మేకమూత్రములో కలిపి; మోదుగపువ్వుల కషాయముతో కలిపి, పల్చగా లేపనము చేసి పెట్టుకొని, రాత్రులందు మచ్చలకు, పొడలకు మర్దనగావిస్తూ వుంటే అనతికాలములోనే తగ్గిపోతాయి.

కేశ సంరక్షణ - అందము
(BEAUTY & HAIR THERAPY)

పేలు నశించుటకు మార్గము

కొబ్బరి నూనెలో తగినంత కర్పూరాన్ని కలిపి, దాన్ని తల వెంట్రుకల యొక్క మొదళ్ళదాకా రుద్ది, తరువాత తలంతా బాగా కలియవ్రాసి, తలకు మొత్తము గుడ్డచుట్టాలి. ఇది రాత్రి వేళలలో చేసిన మేలుగా వుంటుంది. తెల్లవారినాక కుంకుడుకాయ లేక సీకాయతో మాత్రమే తలంటుకోవాలి. తల ఆరిన తరువాత దువ్వెన శుభ్రముగా కడిగి, దానితో బాగా దువ్వుకోవాలి. ఈ విధముగా వారములో 2 లేక 3 సార్లు చా॥న చేస్తూవుంటే.... పేలు(Louses) తొలిగిపోవుట తథ్యము!

తల వెంట్రుకల చివర్లు చిట్లుట

కొందరికి తల వెంట్రుకల యొక్క చివర్లుచిట్లుతూవుంటాయి. ాటి చివర్లు కత్తిరించి, వెచ్చచేసిన కొబ్బరినూనెను రాస్తూవుండాలి.

దీనితో పాటు విటమిన్ టాబ్లెట్స్, ఖనిజములు, ఆకుకూరలు ఎక్కు వగా వాడిన సరిపోతుంది.

తల వెంట్రుకలు ఆరోగ్యముగా వుండుటకు వారమునకు ఒకసారి కోడిగ్రుడ్డు సొనను తలకు మర్దించి, 5 లేక 6 గంటలసేపు ఆఱనిచ్చి, తదుపరి తలంటు పోసుకోవాలి.

వెంట్రుకలు రాలుట-జాగ్రత్తలు

వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. శారీరక, మానసిక రుగ్మతల వలన; పోషకాహార లోపము వలన, శిరోజాలు రాలిపోతాయనే విషయము తెలిసికూడా...., చాలామంది ప్రకటనలు చూసి, ఆ నూనె, ఈ నూనె వాడుతూ వుంటారు. దీనివలన ఏ విధమైన ప్రయోజనము వుండదు.

అకస్మిక (Sudden) ఆందోళనలు, "హార్మోన్(Hormone = నిర్మాణ కణము)"ల పని క్రమములో లోపము, రక్త క్షీణత, ఆహార లోపము, ఐరన్ మరియు అయోడిన్, విటమిన్స్ మొ॥వి లోపించుట వలన తలవెంట్రుకలు రాలిపోవచ్చును. కాబట్టి "వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయి" అని అనుకొనేవారు వెంటనే "హెల్త్ చెకప్" చేయించుకొని, ఆయా లోపాలకు, ఆయా మందులను వాడుకోవాలి. 'షాంపూ (Shampoo)' లాటి 'కాస్మేటిక్స్' వస్తువులకు స్వస్తిచెప్పి, "సీకాయ =(Acacia Concinna)", కుంకుడుకాయలాటి ప్రకృతి సిద్ధమైన వాటితో తలంటుకుంటూ వుండాలి. ఏ విధమైన 'లోషన్స్' వాడకూడదు. అప్పటికీ తగ్గకపోతే.... వెంటనే 'స్కిన్ స్పెషలిస్ట్'ను సంప్రదించండి!

కేశ సౌందర్యానికి అలంకరణ సామాగ్రి

ఏ రోజు కా రోజు మారుతున్న అధునిక 'ఫ్యాషన్' ప్రపంచములో అలంకరణకు ("ఇదే సామాగ్రి" అని చెప్పలేకపోయినా సహజముగా కేశసౌందర్యానికి అందరూ ఉపయోగించే కొన్ని పేర్లు ఈ క్రింద తెలియజేయడమైనది.) హెయిర్ పిన్స్, క్లిప్స్, బ్రష్, దువ్వెన వంటివి సాధారణముగా అందరూ వాడవచ్చును. ఇవి ముఖ్యమైన పట్టణాలలో అన్నిరకముల ఫ్యాన్సీషాపులలో దొరుకును.

హెయిర్‌స్టైల్ (HAIR STYLE)

ట్రుకలు పలుచగా వున్న స్త్రీలు వారమునకు రెండుసార్ల
సుకొనవలెను. రాత్రులు తేలికగా నూనె వ్రాసుకొని
వ్రాయకుండా వదిలేయవలెను. అప్పుడప్పుడు కొబ్బ
చేసి, తలకు మర్దించిన- వెంట్రుకలు పలుచపడుట
ష్టిక ఆహారము, బి-కాంప్లెక్సు వాడుటమంచిది.కుంకుడ
త్రి నానపెట్టి, ఉదయము నానిన కుంకుడుకాయల
వేసి, ఆ నీటిని వెచ్చచేసి, తలంటుకోవాలి. సహజముగ
బట్టి వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి.

ష్టికాహారముతోనే కేశ సౌందర్యము

రంగు కేశాలు, వెంట్రుకలు రాలిపోవుట మొ॥లగు లక్ష
శాలు నల్లగా, దృఢముగా వుండటానికి- పైపై మెఱుగు
ష్టికాహారము తీసుకొనుటలో శ్రద్ధ అధికముగా చూపాలి
డ్లు, చేప (Fish) లు, మాంసము, ఆకుకూరలు, కాం
పళ్ళు మొ॥వి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి!

వెంట్రుకలు "కెరోటిన్" (Kerotin) = "వర్ణయు
దార్థము)" అనే 'మాంసకృత్తు'ల వలన తయారౌతాయి
ట్రుకలు నల్లగా, నిగనిగలాడాలంటే....'ఆమ్లతైలము' ఉ
వలసి వుంటుంది. ఆమ్లతైలాన్ని కొబ్బరి నూనెలో త
కలిపి, బాగా కాచి, కొంతకాల ముంచిన తదుపరి వి
వలసి వున్నది.

తలంటు పోసుకోవడానికి 'ఒక గంట' ముందుగా తల
ము బాగా దట్టముగా పట్టించాలి. ఆ తదుపరి నిమ్మరసవ
క తీసికొని, తలకు మర్దన గావించాలి. ఆ తదుపరి ఉ
నిచ్చి, సీకాయ లేక కుంకుడు కాయతో తలంటు పో
దీనివలన కొంత కాలానికి వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలా
షాంపూ'లు లాటి 'కెమికల్డ్జ్' పదార్థాలు ఉపయోగిం
పై ప్రక్రియలతో పాటుగా ఐరన్, విటమిన్-B, ప్రొటీ
వాడుతూవుంటే మంచిది.

3) రాగిరంగు వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు; కేశాలు నల్లగా, ఒత్తుగా పెరుగుటకు ఈ క్రింద తెలియజేసిన తైలాన్ని ఉపయోగించవచ్చును.

250 గ్రా॥ల "మస్టర్డ్ ఆయిల్" (Mustard oil =ఆవాల నూనె)"ను మరగబెట్టాలి. ఈ తైలము మరిగేటప్పుడు 60 గ్రా॥ల గోరింటాకు తైలాన్ని వేసి, బాగా కలియబెట్టి, బాగా కాచాలి. తదుపరి వడగట్టి, సీసాలో పోసుకొని, కొద్ది రోజులు నిలువవుంచాలి. ఆ తదుపరి తలనూనెగా ఉపయోగిస్తూ వుంటే ... మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. ఈ తైలము ఒక్కసారే ఎక్కువగా చేయరాదు.

4) మెత్తగా దంచిన ఉసిరిక పై చెక్కలను రాత్రిపూట నీటిలో వేసి, నానపెట్టి వుంచాలి. ఉదయమే ఆనీటిని తలకుపట్టించి, కొద్దిసేపు ఆరనిచ్చి, ఆ తదుపరి తలకు కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకోవాలి. ఈ విధానము వలన వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడును.

5) పై విధముగానే "ఉసిరికాయ = (Emblic Myrobalan)" పై తొక్కను గిన్నెలోవేసి, అందులో "గుంటగలిజేరు" రసము పోసి, ఏడురోజులు నానబెట్టాలి. ఆ తదుపరి ఆ తొక్కలను ఎండించి, చూర్ణముచేసి; పూటకు పావుతులము చొ॥న తేనెలో కలిపి తింటూవుంటే.... వెంట్రుకలు తుమ్మెదరెక్కల్లా నల్లబడును.

మెంతి ఆకులు బాగా నూరి, శిరోజాలకు- రాత్రి పడుకొనే ముందు పట్టించి, ఉదయము తల స్నానము చేస్తే వెంట్రుకలు అతి మృదువుగా వుంటాయి.

7) "రేగు చెట్టు=(Jujube)" ఆకులు బాగా నూరి, తలకు పట్టించి, 1-2 గంటలు వుంచి, తల స్నానము గావిస్తే .. శిరోజాలు బాగా పెరిగి, పట్టులా మృదువుగా వుంటాయి.

8) ప్రతిరోజూ కొబ్బరినూనె క్రమము తప్పకుండా శిరోజాలకు రాస్తూవుంటే.... శిరోజాల కుదుళ్ళు గట్టిపడతాయి. వెంట్రుకలు

తుమ్మెద రెక్కల్లా నల్లగా వుంటాయి. బాగా పెరుగుతాయి. చాలా మృదువుగా కూడా వుంటాయి.

శిరోజాల సంరక్షణ-ప్రకృతి సిద్ధమైన మార్గాలు

తల'చుండు=(Dandruff)' నివారణ :

1) రెండు భాగాలు సారాయి (Vinegar) ని, 6 భాగాల వేడినీటితో కలిపి- ఈ మిశ్రమములో దూదిముంచి, వెంట్రుక కుదుళ్ళకు బాగా పట్టించాలి. ఈ ప్రక్రియను రాత్రి పరుండునపుడు చేయాలి. ఉదయము లేవగానే శుభ్రముగా షాంపూతో తలస్నానము చేయాలి. వెంటనే 1 కప్పు వేడినీటిలో 3 చెంచాల ద్రాక్ష సారాయిని కలిపి, ఆ ద్రవముతో మరలా వెంట్రుకలను కడగాలి. తలను బాగా ఆఱబెట్టాలి. ఈ విధముగా నెలకు 10-12 సార్లు చేస్తూ, 3-4 నెలల పాటు ఆచరిస్తే.... చుండు అసాంతము తగ్గిపోతుంది.

2) బాగా వేడిగా వున్న తలనూనెను రాత్రిపడుకొనే ముందు దట్టముగా పట్టించి, బాగా మర్దన చేయాలి. ఉదయము లేవగానే తల స్నానము చేయబోయే ముందుగా- 1 భాగము నిమ్మరసము 2 భాగాల ద్రాక్షాసారాయి (Wine) బాగా కలిపి, తలకు పట్టించి, మంచి "ఎగ్ షాంపూ"తో తల స్నానము చేయాలి. తరువాత వెంటనే 1 కప్పు నీటిలో 1-2 గ్రుడ్లు పగలకొట్టి పోసి, తడి వెంట్రుకలకు బాగా పట్టించి, 5-6 ని॥ల పాటు మర్దన చేయాలి. తదుపరి చల్లని నీటితో మరలా తలస్నానము చేయాలి. చివరగా 1 కప్పు వేడి నీటియందు 1 నిమ్మకాయ పిండిఆ ద్రవముతోజుట్టును శుభ్రముగా కడిగి, తలను బాగా ఆఱబెట్టాలి. ఈ విధముగా వారానికి ఒకసారి చొ॥న 12 వారాలు చేయాలి. తదుపరి పక్షానికి (15 రో॥కి) ఒకసారి చొ॥న 4 సార్లు చేసినట్లయితే.... చుండు సమూలముగా తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది.

3) 5 చంచాల టీ పొడిని తగినంత నిమ్మరసములో బాగా మరగ బెట్టి, ఆ కషాయాన్ని(షాంపూతో తలస్నానముచేసిన వెంటనే) తలకు బాగా పట్టించి, ఆఱబెట్టాలి. ఇలా అనునిత్యము చేసూవుంటే కొంతకాలానికి చుండు [illegible]

శిరోజాలు పిడుచుగట్టుట- చికిత్స

1) 'షాంపూ'లో నిమ్మరసము కలిపి,ఆ మిశ్రమముతో తలంటు స్నానం చేస్తూ వుంటే....వెంట్రుకలు పిడుచగట్టడము తగ్గిపోతుంది.

2) కుంకుడు కాయలను రాత్రిపూట నానవేసి, మరుసటి రోజు కుంకుడుకాయలతో సహా-ఆ నీటిని కాచి,చల్లార్చి, ఆ మిశ్రమముతో తలంటి స్నానము చేస్తూ వున్నా-కురులు పిడుచగట్టుట నివారిస్తుంది.

3) వారానికి ఒకసారి వెన్న తీయకుండా చిక్కని మజ్జిగ చేసి, ఈ మజ్జిగను తలకు బాగా దట్టముగా పట్టించి, ఒక అరగంట సేపు అఆనిచ్చి, ఆ తదుపరి సీకాయతో తలంటు పోసుకొంటూ వుంటే....తలవెంట్రుకలు పిడుచగట్టడము లేకుండా వుంటుంది. (ఈ ప్రక్రియవలన నేత్రాలకు, శిరస్సుకు "చలువ" చేయును.)

4) ఈమధ్య అధునాతనముగా వస్తున్న "కండిషనర్ షాంపూ" వాడుతున్నా, కొంతవఱకు ప్రయోజనము చేకూరగలదు.

శిరోజాలు రాలుట(FALLING HAIR)-కొన్ని చికిత్సలు

1) 'మామిడి (Mango)' పూత (పూలు) ను ఎండబెట్టి, మెత్తగా చూర్ణము చేయాలి. "కరక్కాయ, (Gall-nut)"పై పెచ్చులు, "తాటికాయ (Palmyra)"పై పెచ్చులు, ఉసిరి- ఈ మూడింటిని కూడా-విడివిడిగా మెత్తగా చూర్ణము చేయాలి. ఆ తరువాత ఈ నాలుగు చూర్ణాలను సమ భాగాలుగా కలపాలి. తదుపరి ఈ మిశ్రమాన్ని 'నువ్వుల (Gingily)' నూనెలో కలిపి, బాగా కాచి, వడపోసి-సీసాలో భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమ తైలాన్ని ప్రతి రోజూ తలకు రాచుకొంటూ వుంటే....క్రమక్రమముగా శిరోజాలు రాలుట తగ్గిపోతుంది.

2) శిరోజాలు పొడుగు పెరగాలనుకొనేవారు పై మిశ్రమములో, మఱ్ఱి (Banyan or Banian) ఊడల చూర్ణము, గుంట

గల్జేరు (Hogweed) చూర్ణము కూడా కలిపి, నువ్వులనూనెలో వేసి, కాచి, వడపోసి- ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తే....సరిపోతుంది.

3) "చుండు" వలన తలవెంట్రుకలు రాలిపోతుంటే కోడి గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, 'స్పిరిట్ (Spirit) ఒక ఔన్స్, $\frac{1}{4}$ చంచా 'బొరాక్స్ (Borax)', ఈ మూడింటిని వేడి నీటిలోవేసి, బాగాకలిపి, ఈ మిశ్రమముతో తలను బాగా మర్దన చేయాలి. తదుపరి సీకాయ లేక కుంకుడు కాయల రసముతో తలంటుకోవాలి.

4) గసగసాల (Poppy Seeds)ను నీటితో మెత్తగా నూఱి, ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు దట్టముగా పట్టించి,ఒక అఱగంట ఆఱనిచ్చి, ·· ‹గుపరి సీకాయ లేక కుంకుడు రసముతో ప్రతిరోజూ స్నానము వుండాలి·

5) ఆహార లోపము వలన, సరిపడని నూనెలు వ్రాయడము ొన్ని చర్మరోగాల వలన-శిరోజాలు రాలిపోతూ వుంటాయి. ోజు కొకసారి చింతపులుసు రాచుకొంటూ; "వేప ానె, కాకరకాయ, నేరేడుపళ్ళు, నిమ్మకాయ పచ్చళ్ళు, ు ిమృద్ధిగా ఆహారములో తీసుకొనుటవలన, సత్ఫలితాలు ్గుతాయి. తలస్నానము చేయుచున్నపుడు సీకాయపొడిని తమే వినియోగించుట మఱవరాదు.

6) లేత మఱ్ఱి ఆకులను ఎండించి, తదుపరి కాల్చి, మసిచేసి- ఈ బూడిదలో 'అవిసె (Flax)' నూనె కలిపి, ప్రతిరోజూ తలకు ాచుకొంటూ వుంటే....కొద్దిరోజులలోనే ఫలితము కనిపిస్తుంది.

7) మెత్తగా పట్టిన బియ్యపుపిండి 10 పౌనులు, "వసపొడి Orris)" 3 పౌనులు, ఉప్పు 2 పౌనులు వేసి, బాగా కలిపి, జల్లెడ ట్టాలి. ఈ పిండిని తల వెంట్రుక కుదుళ్ళకు అంటేలా పట్టించి, ుద్దాలి. తదుపరి తల చిక్కు తీసికొని, పొడి రాలిపోయేంతవఱకు ్ష్‌తో శుభ్రముచేయాలి· ఈ మిశ్రమము క్రిమి సంహారిణిగా పని

చేస్తుంది. చుఱుకుతనాన్ని కలిగిస్తుంది. వెంట్రుకలు శుభ్రపడతాయి. తల ముఱికిని, జిడ్డును, చుండును నివారిస్తుంది. శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

(ఈ ప్రక్రియ బట్టతలకు వెంట్రుకలు రావడానికి కూడా కొంతమంది ఉపయోగిస్తున్నారు.)

బట్టతల _ చికిత్స

వెంట్రుకలకు కావలసినంత క్రొవ్వు పదార్థము లేక కుదుళ్ళు పట్టుసడలి, వెంట్రుకలు రాలిపోయి, తిరిగి చిగురించలేనంతగా పలుచబడి పోతుంది. పూర్తిగా బోడియైన తర్వాత ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా లాభము ఉండదు. వెంట్రుకలు రావు. ఇది తొలి దశలోనే ఉండగా-దీనికి చికిత్సగా- A] "చింతాకు (Tamarind leaf)", లక్క, నెల్లికాయరసము, శుద్ధి చేసిన నాభి (Aconite) "అతి మధురము (Liquorice root)", నీలి (Indigo)"ఆకులు మెత్తగా చేసి, "మంచినూనె (Ground--nut Oil)" బోసి, బాగా ఉడికించి, దానినివడగట్టి; రాత్రులందు తలపై లేపనము చేసుకొనుచూ; పగలు- "మెంతుల (Fenugreek Seeds)" జిగురును ఒత్తుగా వ్రాసి, తల స్నానము చేస్తుండవలెను. పులుసు, నిమ్మరసము సదా వాడుచున్న.... బట్టతల రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. B] "నారింజ (Orange)" రసములో లోహ భస్మము (Calcine Metal or mineral oxide) "ప్రవాళ (coral)" భస్మము-తగినంతగా తీసుకొని, భోజనానంతరము రెండు పూటలా సేవించవలెను. తలకు ఎలాంటి తైలాలు (నూనెలు) వాడరాదు. C] "సీతాఫలము (White Custard Apple)" గింజలను చాది, గంధము తీసి- ఈ గంధాన్ని తలకు పలుచగా కోడి ఈకతో రాచుకోవాలి. తదుపరి చన్నీటితో తలస్నానము చేయాలి.

శిరోజాలు పెరుగుటకు- చికిత్స

కాకరకాయలు (Bitter-Gourd) కాయడము ఆగిపోయిన చెట్టు వేరును తీసుకొని వచ్చి, మెత్తగా నూరి, గేదె పెరుగుతో మిశ్రమము

గావించి, ఆ మిశ్రమాన్ని తగినంతగా వేడిచేసి, ఆ లేపనాన్ని రాత్రులందు తలకు మర్దన గావించుకొని, ఉదయము ఓ మాదిరి వేడినీటి– (సీకాయపొడి)తో తలస్నానము చేయవలెను. ఆటిన తరువాత పారిజాత పుష్పాలు వేసి, ఉడికించిన నూనె రాచుకొంటూ వుంటే.... శిరోజాలు బాగా పెరిగి, నల్లగా నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి.

శిరోతామర - నివారణ

కొందరికి జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. కాని- తలకి మధ్య మధ్యలో వెంట్రుకలు రాలిపోయి, బొట్లెలు బొట్లెలుగా ఖాళీ వుంటుంది. ఈ ఖాళీ ప్రదేశములో చిన్న చిన్న పొక్కులు వుంటాయి. ఇవి క్రమక్రమముగా తలంతా వ్యాపించే ప్రమాద మున్నది. ఈ తలతామర చికిత్సగా "తాబేలు (Tortoise)" చిప్పను, టెంకాయ పై నుండెడి టెంకను, "జీడిగింజ (Marking-nut)" కాల్చి, మెత్తగా నూటి, ఆ మసిని ఆముదము (Castor Oil)లో కలిపి, గుండ్రముగా ఖాళీగా ఉండెడి ప్రదేశములో రాత్రులందు రాచి, పగలు దానిని శుభ్రముచేసి, దానికి నిమ్మ రసము, కొబ్బరి నూనె కలిపి, రాచుకొను చుండిన.... కొలదికాల ములో తగ్గిపోతాయి.

పేనుకొఱుకుడు - నివారణ

కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వలన వెంట్రుకలు బొట్లెలు బొట్లెలుగా రాలిపోతాయి. దీనినే "పేను కొఱుకుడు" అని అంటుంటారు. చికిత్సగా-"వస (Orris)", వాము, నల్ల జీలకఱ్ఱను మాడ్చి; కొబ్బరి టెంకను కాల్చి, దానిలో కొద్దిగా హారతి కర్పూరము కలిపి, కొబ్బరి నూనెలో మిశ్రితము చేసి-తలపైన పేను కొఱుకుడు స్థాన ములో రాచుకొంటూ వుంటే- అనతికాలములోనే జుట్టు రాలుటతగ్గి పోయి, క్రొత్త వెంట్రుకలు నిగనిగలాడుతూ వస్తాయి.

శిరోజాలు నల్లగా మాఱుటకు- చికిత్స

పోషక ఆహార లోపము వలన- శిరోజాలు బలహీనమై, పదుక్కు పట్టు సడలి, తెల్లబడుతుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా- మేక మూత్రములో నీలిఆకులు, గుంటగలైరు, జీడిమామిడి, కొద్దిగా "అన్న

భేది (Green Vitriol)" పొడి, అందులో సరిపడునంత ఉక్కు భస్మము వేసి, బాగా మఱగించి, సగానికి పైగా ఉడికిన తరువాత- నాలుగో భాగము మిగిలిన దానిని సీసాలో జాగ్రత్త పఱచుకొని, రోజూ రాత్రులందు వాడాలి. దీనితో పాటుగా చింత పులుసు, ఉసిరి, నిమ్మ, "దానిమ్మ (Pomegranate)", నారింజ, ఆకు కూరలు, రాగి పదార్థాలు, పాలు, పెరుగు, నేయి తగినంతగా ఆహారములో వినియోగించాలి.

"బట్టతల (BALD-HEAD)" కొన్ని సూచనలు

("సైన్స్ అన్ని విధాలా ఎంతో ప్రగతిని సాధించింది కదా!? బ్రట్టతల'కు మందు కనిపెట్టలేదా?" అని చాలామంది లెటర్స్ వ్రాస్తుంటారు. వారందఱికీ ఈ పుస్తకముఖముగా వివరిస్తున్నాను — రచయిత.)

బట్టతల రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఆయా స్థాయిల ననుసరించి, బట్టతల విధానాలను కొన్ని రకాలు (సుమారు 3) గా విభజించారు శాస్త్రవేత్తలు! బట్టతల రకాలలో ముఖ్యమైనవి:- 1) ఎర్లీమేల్ ప్యేటర్న్‌బాల్డ్‌నెస్, 2) ఎలపేషియా ఎరేటా, 3) సియాట్రిషియల్ అనునవి. చాలామందికి- "మెనాక్సిడిల్" అనే మందు పనిచేస్తున్నది. అయితే ఫలితాలు వెంటనే ఆశించరాదు. ఈ మందు చాలాకాలము వాడవలసి వున్నది.

చుండు, ఫంగస్ (తామర) వంటి వ్యాధులతో వెంట్రుకలు ఊడిపోతున్నపుడు, "సెటవేలాన్" అనే లోషన్ 'స్కిన్‌స్పెషలిస్ట్' చెప్పినట్లుగా వాడితే- ఉపయోగము కన్పించవచ్చును. ఇంతకు ముందు చెప్పిన (వెంట్రుకలు ఊడిపోయినపుడు) ప్రక్రియలను ఆచరించాలి.

పై వాటి వలన ప్రయోజనము చేకూరకపోతే, "ప్లాస్టిక్ సర్జరి" ఒక్కటే శరణ్యము! ఈ సర్జరీలలో కూడా కొన్ని రకాలు వున్నాయి. అవి: 1) హెయిర్‌ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్, 2) ప్లగ్‌మెథడ్

3) ఫ్లాప్‌మెథడ్ మొ॥నవి. ఈ చికిత్సలకు హాస్పటల్‌నందు వుండ వలసిన అవసరము లేకుండా చేస్తారు. (చాలా ఖర్చుతో కూడుకొని వుంటాయి) ఈ సర్జరీలు "లోకల్ అనెస్తీషియా" ఇచ్చి చేస్తారు. హైదరాబాద్, మద్రాస్ వంటి నగరాలలో మాత్రమే ఈ స్పెష లిస్ట్‌లు వుంటారు.

తల చుండు, శోభి - చికిత్సలు

తలను శుభ్రము చేయకపోవడము వలన, వింత తైలాల వాడకము వలన- ధూళి, ధూమపానాలవల్ల-చర్మపు పొరలు పేలి, పొట్టు పొట్టుగా రాలిపోతుంది. దీనికి చికిత్సగా- పారిజాత గింజల గుజ్జును, నిమ్మరసములో వేసి, రంగరించి, ఆ మిశ్రమములో సీకాయ పొడి కలిపి, కొద్దిగా చింతపులుసు వేసి, నిద్రించేముందుగాగాని, స్నానానికి గంట ముందుగాగాని తలకు పట్టించి, స్నానముచేసినచో తల శోభి, చుండు అంతరించి, తల వెంట్రుకలు బాగా నల్లగా నిగనిగలాడుతుంటాయి. ఇది ఒక్కరోజులో జరిగే పనికాదు. క్రమము తప్పకుండా కొన్ని వారాలపాటు చేస్తూండాలి.

తెల్లబడిన వెంట్రుకలకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) నీలిచెట్టు ఆకులు (Indigo Leafs) బాగా చూర్ణము చేసి, గోరింటాకు చూర్ణముతో కలిపి, తగినన్ని నీరుపోసి, బాగా మఱ గించి, గుజ్జుగాచేసి- ఆ గుజ్జును తెల్ల వెంట్రుకలకు మొదలంటా బాగా పట్టించి, ఆఱనిచ్చి, తల స్నానము చేస్తే.... తెల్లవెంట్రుకలు, నీలి-నలుపు వర్ణము కలిగినవిగా మాఱతాయి.

2. గోరింటాకుతో చికిత్స : 1 కప్ గోరింటాకును, 1 కప్ నీరుగాని, టీ-కాఫీ డికాషన్‌లోగాని వేసి, బాగా మఱగబెట్టి, గుజ్జుగా తయారు చేయాలి. ఈ గుజ్జులో 1 గ్రుడ్డు కొట్టి పోసి, 1 చంచా ఆముదము కూడావేసి, బాగా కలియపెట్టి, వేడిగా వుండగానే, చేతులకు రబ్బరు తొడుగులను వేసుకొని, తల వెంట్రుకలకు బాగా పట్టించి, 1 గంట నుండి 3గంటలవఱకు వుంచాలి.ఆ తదుపరి కడిగి వేయాలి.ఈ ప్రక్రియ వలన మీ శరీరతత్వాన్నిబట్టి, మీతెల్లవెంట్రు

ం నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుండవచ్చు లేదా రాగి రంగుగానూ అవచ్చును.

3) కొండగోగు చెట్టు బెరడు, సజల అమోనియా ద్రావణము ', బాగా దిగకాచిన తరువాత, ఆ ద్రవాన్ని తెల్ల వెంట్రుకలకు ంచిన, తదుపరి శుభ్రముగా తలస్నానముచేస్తే, ఆకర్షణీయమైన న్‌కలర్‌కు తెల్ల వెంట్రుకలు మాఱతాయి.

4) మెత్తగా చూర్ణము చేసిన టీ ఆకుల పొడిని, "ఎఱ్ఱ ధూర చెట్టు(RED OAK TREE)"బెరడుతోకలిపి కషాయముగా), వడపోసి, ఆ ద్రవముతో తెల్లబడిన వెంట్రుకలను బాగా పి, ఆఱబెట్టిన తరువాత తలస్నానం చేసినట్లయితే తెల్ల వెంట్రు) దట్టమైన నలుపు రంగుకు మాఱతాయి.

5) గోరింటాకు, "సునాముఖి (Senna)" ఆకు సమపాళ్ళలో కొని, మెత్తగా రుబ్బి, ప్రతిరోజూ తలకు రాత్రి పడుకొనే ుదుగా దట్టముగా పట్టించి, ఉదయము షాంపూతో తల నము చేస్తుంటే....తెల్ల వెంట్రుకలు అనతికాలలోమునే నల్లగా జిపోతాయి.

6) ఒక కప్ వేడి నీటిలో-చంచా ఉసిరిపొడి, అంతే గోరింట ', కొద్దిగా టీ ఆకులు, కొంచెము ఉప్పు, ఒక కాయ నుండి ్న నిమ్మరసము, చంచా పన్నీరు వేసి, 5-6 గంటలసేపు న తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని శిరోజాలకు దట్టముగా పట్టించి, గంటలసేపు వుంచిన తరువాత శుభ్రముగా నులివెచ్చని నీటితో వేస్తూ వుంటే....తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా మాఱతాయి.

సుగంధ శిరోజ ధూపము

6 భాగాలు "రాక్షసిబొగ్గు(CHARCOAL)"పొడి, 5భాగాల పరస(MYRRH)"చూర్ణం,1భాగము"పొటాషియమ్‌నైట్రేట్", భాగము 'సాంబ్రాణి (BENZOIN)' చూర్ణం, 2-3 చుక్కల రింజ (BERGAMOT) తైలము" 2-3 చుక్కల "చందన NDAL-WOOD)" తైలము సేకరించాలి. తరువాత పై

చూర్ణాలన్నీ బాగా కలుపుకొని; దీనిలో నారింజ, చందన తైలాలను కలపాలి. ఈ మిశ్రమములో పొటాషియమ్ నైట్రేట్‌ను కూడా కలిపి, దీనిని ముద్దగా తయారుచేయడానికి తగినంత "బాదాము బంక (Trag acanth)" కలుపవలెను. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా వేడి చేసి, చిన్న చిన్న గుళికలుగా చేసి-ఆఱబెట్టాలి. తలస్నానము చేసిన తరువాత తల వెంట్రుకలకు, పై గుళికను వెలిగించి, తద్వారా వచ్చే ధూపాన్ని బాగా పట్టిస్తే-వెంట్రుకలు ఆహ్లాదకరమైన మంచి సువాసనలను వెదజల్లుతాయి.

స్వయముగా 'షాంపూ'లు తయారుచేయుం పద్ధతులు

1. హెర్బ్ షాంపూ : 200 గ్రా॥ల సీకాయ విత్తనాలు, 200 గ్రా॥ల అలిస్‌కాయ- చల్లని నీటిలో కడిగి, స్టీల్ గిన్నెలో రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయాన్నే 10-15 నిమిషాలు స్టౌ మీద మఱగపెట్టాలి. తరువాత ఆ కాయలను చిదిపి, గింజలను తీసివేయాలి. తదుపరి మిగిలిన ఆ పదార్థాన్ని బాగా కలపాలి. దానిని షాంపూగా వాడుతుంటే.... వెంట్రుకలు పట్టువలె,మృదువుగా నుండి నిగనిగలాడుతూ వుంటాయి.

2. టానిక్ షాంపూ : సీకాయ, ఉసిరికాయ కలిపి పావు కేజి తీసికొని, 1 లీటర్ నీటిలో 24 గంటల సేపు నానవేసిన తరువాత-బాగా మఱగపెట్టి, తరువాత బాగా చల్లార్చాలి. తదుపరి వడపోసి, షాంపూగా వినియోగిస్తే.... వెంట్రుకలు బాగా ఏపుగా పెరిగి, అందముగావుంటాయి.

3. రమ్ షాంపూ : 2 గ్రుడ్ల లోని పచ్చసొన, 2 కప్‌లు "ఫ్లాక్స్‌సీడ్‌లేకలిన్‌సీడ్" (Flax seed or Linseed)ఎల్లగిసెవిత్తులు" యొక్క నూనె, 2 కప్‌ల "బెల్లపు సారాయి (RUM) తో" కలిపి, ఆ ద్రవము తల వెంట్రుకలపై పోసి, 1 గంట సేపు నానబెట్టి, నులివెచ్చని నీటితో అనుదినము స్నానముచేస్తూ-ఉంటే.... చుండు నివారణ బాగా పనిచేస్తుంది.

4. పనామా చెక్కతో షాంపూ : 2 లీటర్ల నీటిలో 50 గ్రామ్‌ల పనామా చెక్కను బాగా మఱగపెట్టాలి. 1 గంటసేపు మఱగిన తరువాత ఆ ద్రవాన్ని వడపోసి; షాంపూగా ఉపయోగిస్తే, జిడ్డుగా వున్న తల వెంట్రుకలు చక్కగా, పొడి పొడిగా వుంటాయి.

5. ఎగ్ షాంపూ : 1 గ్లాస్ వేడినీటిలో 2 గ్రుడ్ల పచ్చసొనను వేసి, బాగా కలియబెట్టి, వడపోసిన- ఆ షాంపూతో తలను, తల వెంట్రుకలను 1 గంటసేపు నానబెట్టి, తదుపరి నులివెచ్చని నీటితో, తలస్నానము చేయవచ్చును.

1. ముఖ సౌందర్యానికి - శాస్త్రీయ మార్గాలు

ముఖ సౌందర్యము - ఆరోగ్యము

1) పసుపు, సెనగపిండి ఒక్కో చంచా చొప్పున తీసుకొని, కొన్ని చుక్కల పన్నీరు దానిలో వేసి,కాస్తనీరుపోసి,ముద్దగా చేసి-కనుఱెప్పలు మినహా మిగిలిన ముఖమంతా రాసుకోవాలి. కొద్దినిమిషాలు ఆరుబయట గాలి తగిలేలా నిల్చొని ముఖము కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే- ముఖము ఆకర్షణీయముగా, కాంతివంతమైన అందాన్ని చిందుతూ వుంటుంది.

2) తినే ఆహారములో- గోధుమపిండితో చేసిన పదార్థాలు, చిక్కుడు, పుట్టగొడుగు, కాయధాన్యాలు, చేపలు, చికెన్, గ్రుడ్లు, బటానీలు ఎక్కువగా తీసికొంటూ వుంటే- ముఖముపై మచ్చలూ, మొటిమలూ పోగొట్టి అందాన్నిస్తుంది.

3) శీతాకాలములో రాత్రి పరుండేముందు పెదవులకు నెయ్యి రాచుకొంటూ వుంటే ... శీతాకాల బాధలనుండి పెదవులు రక్షించబడతాయి.

4) పెదవులు అందముగా వుండాలనుకొని- లిప్‌స్టిక్స్,రంగులు ఉపయోగిస్తూ వుంటే.... అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి- పెదవులెట్టిగా ఉండాలనుకొనేవారికి; తాంబూల సేవనమెంతైనా ఉపయోగిస్తుంది.

5) రాత్రిపూట-1 చంచా గసగసాలు, 4 సీమబాదముపప్పు లలో నీరుపోసి పెట్టాలి. ఉదయము- వీటిలో 3 చంచాల పాలు పోసి, మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమములో 2 చుక్కల నిమ్మ రసము, 3 చుక్కల గులాబ్‌జెల్లీ కూడా వేసి, బాగా మిశ్రమము చేయాలి. దీనిని ముఖానికి పట్టించి, గంటసేపాగిన తరువాత "పెసర (Green-gram)" పిండితో నలుగుపెట్టి, శుభ్రముగా కడ గాలి. ఈ ప్రక్రియతో ముఖ చర్మము-మృదువుగా, కాంతివంతముగా మారుడమేగాక-కనుల క్రింద ఏర్పడే నల్లని వలయాలు కూడా నివా రించబడతాయి.

6) గ్లాస్ నీటిలో "హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్" 10 బొట్లువేసి- ఈ నీటితో ముఖము కడుగుతూ వుంటే- ముఖముపై జిడ్డు పోయి, సౌందర్యవంతమౌతుంది.

7) "దోసకాయ (Cucumber)"ను చర్మముతీసి, ముక్క లుగా కోయాలి. ముక్కల నుండి గింజలను తీసివేసి, మెత్తగా ఉడి కించాలి. ఈ ముక్కలను గుడ్డలోవేసి, రసము పిండాలి. ఈ రస ములో 6వ వంతు పన్నీరు, 4 వ వంతు విస్కీ (whiskey) కలిపి, బాగా మిశ్రితము చేసికొని, సీసాలోపోసి, భద్రపఱచుకోవాలి. ప్రతి రోజూ ఈ మిశ్రమముతో ముఖము రుద్దుకొని, నీటితో శుభ్రము చేసి కొంటూవుంటే.... ముఖచర్మము కాంతివంతముగా- నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. జిడ్డు చర్మము వారికి మంచి ఔషధముగా పనిచేస్తుంది.

8) దోసకాయరసము, సెనగపిండి కలిపి ముఖానికి (కళ్ళకు, పెదాలకు తగలకుండా) రాచుకొని, గంట తరువాత చన్నీళ్ళతో కడిగితే.... ముఖానికి కొత్త మెఱుపు, నునుపు వస్తుంది.

9) రోజ్‌వాటర్‌లో "గంధపుచెక్క" (Sandal wood)ని

ఆఱగదీసి, ఆ గంధము ముఖమునిండా (కళ్ళకి, పెదాలకు తగల కుండా) రాచుకొంటే.... సౌకుమార్యము, లావణ్యము వస్తుంది.

10) గుంటపడ్డ చెక్కిళ్ళు అందముగా మారాలంటే, ఓ తువ్వాలుని చన్నీటితో తడిపి, ఆ తడి ఆఱకుండా, సొట్టబడ్డ భాగ ముపై గుండ్రముగా, కొంచెము ఎక్కువ ఒత్తిడితో రుద్దాలి. ఇలా రుద్దుతున్నప్పుడు చర్మానికి అడుగున ఉన్న కండరాలకి ఒత్తిడి తగలాలి. అప్పుడు బుగ్గలు మంచిపటుత్వముతో నిగనిగలాడుతాయి.

11) చెక్కిళ్ళపై మొలిచే "మొటిమ (Pimple)"ల్ని గోళ్ళతో చితపకూడదు. సెనగపిండి, పెరుగు కలిపి- ఆ మొటిమలకి రోజూ రాచుకొంటే.... అవి పోతాయి.

12) మొటిమలున్నవాళ్లు టీ, కాఫీల వాడకాన్ని తగ్గించాలి. కోకో, పాలు, బోర్నవిటా లాంటివి త్రాగవచ్చు. ఎక్కువగా పళ్ళు, కూరగాయలు తినాలి.

13) ప్రతి సాయంత్రము ఆవిరి స్నానము చేయడము మంచిది. వాటివల్ల చెక్కిళ్ళు "అద్దాల చెక్కిళ్ళు"లాగే అందాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

14) మొటిమలు పోవాలంటే 'ముల్తానామట్టి'లో సగానికి సగము సెనగపిండి కలిపి, రోజూప్రొద్దుటే ఒకస్పూన్ పచ్చిపాలలో- ఈ పౌడర్ అరస్పూన్ వేసి, కలిపి-ముఖానికి రాచుకొని, అరిన తరువాత 'మసాజ్' చేయండి. తేడా మీకే తెలుస్తుంది.

15) 'బీట్‌రూట్' రసాన్ని మొహానికి రాచి, ఆఱిన తరు వాత మొహము కడగండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే-ముఖానికి కాంతివంతమైన సౌందర్యము లభిస్తుంది.

16) దోసరసాన్ని మొహానికి పులిమి- ఓ పది నిమిషాల తరు వాత 'మసాజ్' చేయండి! ఇలాచేస్తూవుంటే....నల్లమచ్చలుపోతాయి.

17) రెండు వారాల కొకసారి మొహానికి నిమ్మకాయ రసము రాచి, వేడినీళ్ళతో కాపడము పెట్టుకొంటే, ముఖము ఎంతో మృదు

వుగా వుంటుంది. నిమ్మకాయను రెండు భాగాలుగా కోసి, ఒకభాగము ఒకసారి, రెండో భాగము ఇంకోసారి రసాన్ని పిండి, ముఖమంతా పట్టేటట్లు వ్రాయాలి. అలా రాచి, 15 నిమిషాలు ఉంచి, తరువాత ముఖాన్ని కడగండి. నిమ్మరసము 'మండుతుంద'ని.... వెంటనే కడిగేయకండి! మీరు ఓపికతో 10 నిమిషాలు వున్నా చాలు- మీ ముఖానికి మృదుత్వము, కొత్త కాంతీ వస్తాయి.

18) కస్తూరి, పసుపు సమపాళ్ళగాకలిపి, ముఖమునకు రాచి, కొద్దిసేపుంచి, చన్నీటితో కడుగుతూ వుంటే.... ముఖము మృదువుగా మారును.

19) పాలు, నిమ్మరసము సమపాళ్ళగా తీసికొని-బాగాకలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పరుండేముందు శోభి, మంగులాంటి మచ్చల మీద మర్దన గావించి-ఉదయాన్నే శుభ్రము చేస్తూవుంటే....మచ్చలు హరించుకుపోగలవు.

20) మీ బుగ్గలు లొట్టలుగా వున్నాయని నిరాశ చెందకండి. మీరు రోజుకు 5, 6 సార్లు నోటితో గాలిని నింపుతూ- వదులుతూ అలా 5-6 రోజులు చేస్తే... బుగ్గలు అందముగా మారుతాయి.

21) మీరు ఏదైనా క్రీమ్ వాడినప్పుడు అది ముందు శరీరముపై వేసుకొని చూడాలి. మండుతుందో లేక చల్లగా వుంటుందో చూసి వాడాలి. మండుతున్న క్రీమ్ మీ శరీరానికి పడదని తెలుసుకొని; దానివి వాడటము మానేయాలి.

22) గడ్డము కింద వున్న కండని బిగపట్టి, కంఠముమీద చేతినుంచి, చర్మాన్ని కిందకి లాగి, ఆ కండని మెల్లగా అటూ-ఇటూ రుద్దితే... కండబట్టిన గడ్డము అందముగా వుంటుంది.

24) కొన్ని నెలలపాటు ప్రతి రాత్రి గడ్డము కింది కండను చమురుతో రుద్ది, గుడ్డతో చెవులమీదుగా కట్టుకడితే.... కండ తగ్గుతుంది. ఈ కట్టుని రక్తస్రావము ఆగిపోయేలా గట్టిగా కట్టకూడదు.

24) తలను వీలయినంత వెనక్కి-ముందుకి నెమ్మదిగా ఆడించాలి. తల ముందుకు వచ్చేటప్పుడు నోరుబాగాతెఱచి, గడ్డముకింద

కండరాల్ని బిగపట్టాలి. తలపైకి వెళ్ళేటప్పుడు కండరాల్ని బాగా సాగదీయాలి. భుజాల మీదకి పోయేలా తలను వీలయినంత వఱకూ త్రిప్పుతుండాలి. ఈ మూడో పరిశ్రమ వలన కూడా అతివలకి అంద మైన గడ్డము వచ్చి, ముఖానికి మరింత అందాన్నిస్తుంది.

25) "అవిసి(Agati Grandiflora Sesbania or Flax)" పూలను గేదెపాలతో కలిపి, నూఱి, తదుపరి కొద్దిగా వెన్న కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని- ముఖానికి పట్టిస్తూ వుంటే- ముఖ సౌందర్యము ఇనుమడిస్తుంది.

మొటిమలు - శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) మొటిమలు ఉన్నవారు-పుదీనాకులు తెచ్చి, బాగానూఱి, రసము తీసి, ఆ రసాన్ని ముఖానికి రాత్రి పడుకొనే ముందు పట్టించి, ఉదయము శుభ్రముగా కడుగుతూ వుంటే ...అనతికాలము లోనే మొటిమలు తగ్గిపోయి- ముఖము దివ్యవర్చస్సుతో వెలిగి పోతుంది.

2) మొటిమలు విరివిగా కలవారు-"రామములగ(Tomato)" పండ్లను మెత్తగా పిసికి, రసము తీసి, వడబోసి, ఆ రసాన్ని మొటి మలున్నచోట దట్టముగా పట్టించి, 1-2 గంటలుంచి, తదుపరి నులివెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపఱుస్తూ వుంటే- అతి త్వరిత ముగా మొటిమలు సమసిపోయి- ముఖము చక్కగా తయారౌతుంది.

3) బాగా మఱిగే నీటిలో-టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్ వేసి, దానిలో ఒక నిమ్మకాయలోని రసము పిండి- అరగంట ఆఱనిచ్చి, తదుపరి ఆ మిశ్రమాన్ని మొటిమలున్నచోట రాచి, కొంచెము సేపుంచి, కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే.... శీఘ్రముగా మొటిమలు మటుమాయమై పోతాయి.

4) వెల్లుల్లిపాయలనుండి రసము తీసి- వడపోసి, ఆ రసాన్ని ప్రతిరోజూ ముఖమునకు రాచుకొంటూ వుంటే....మొటిమలు, వాటి తాలూకు మచ్చలతో సహా అంతమైపోయి, ముఖము అమిత వర్చ స్సుతో వుంటుంది.

5) సెనగపిండి, పెరుగు సమపాళ్ళలో కలిపి మొటిమలున్న చోట దట్టముగా రాచి, 15-20 ని॥లు వుంచి, కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ వుంటే- అనతి కాలములోనే మొటిమలు అంతరిస్తాయి.

6) లొద్దుగ చెక్క, ధనియాలలో నీరు కలిపి, మెత్తగా నూరి- ముఖమునకు రాచుకొంటే.... మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

7) 'లొద్దుగ చెట్టు (Symplocos racemosa)' చెక్క, తెల్లావాలు, వస, సైంధవ లవణము- నీటితో కలిపి, నూరి, వ్రాస్తుంటే.... మొటిమలు నివారిస్తాయి.

8) లొద్దుగ పువ్వు, కొత్తిమిర, వసలను చూర్ణము చేసి, ముఖమునకు మర్దనగావిస్తూ వుంటే.... మొటిమలు సమసిపోతాయి.

9) జాజికాయ (Nutmeg), చందనము, మిరియాలు (Black-pepper) మెత్తగా పొడిగొట్టి- మొటిమలకు మర్దన గావిస్తూ వుంటే- మొటిమలు నశిస్తాయి.

జిడ్డుగా వుండే ముఖానికి-చికిత్స

కొందరికి-ఎంత సబ్బు రుద్దినా, ఎన్నిసార్లు కడిగినా ముఖము జిడ్డు కారడము తగ్గదు. దీనికి ముఖ్య కారణము విటమిన్- B_{12}, విటమిన్-A, ప్రొటీన్స్ శరీరములో తగ్గడమే!

చికిత్స : 1) B_{12}, A, ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా వుండే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు సమృద్ధిగా తీసికోవాలి. ఉప్పు, పంచదార బాగా తగ్గించాలి. మాంసాహారము మానివేయాలి. 2) స్నానము చేయడానికి ముందుగా అరస్పూన్ నిమ్మరసము, అంతే దోసరసము రోజ్‌వాటర్‌లో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖమునకు పట్టించి, గంట సేపు ఆఅనిచ్చి, ఆ తదుపరి స్నానము చేయాలి. ఈ విధముగా వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే చేయాలి. 3) 15 రోజులకొకసారి ముఖమునకు ఆవిరిపట్టి "ఫేస్ ప్యాక్" చేసుకోవాలి. (ఈ 'ఫేస్ ప్యాక్' చేయడానికి ఉపయోగించవలసిన 'క్రీమ్'ను తయారు చేయు పద్ధతులు: ఒక స్పూన్ బంకమన్ను,

ఒక స్పూన్ పాలు, నాలుగు చుక్కలు రోజ్‌వాటర్, అరచెక్క నిమ్మ రసము- ఒక 'సాసర్'లో వేసి, 'పేస్ట్' లాగా తయారుచేయాలి).

ముఖసౌందర్యము- ఫౌండేషన్

ముఖమునకు మేకప్(Make-up)చేసుకొనేముందు ఫౌండేషన్ (Foundation) వాడటము ఆనవాయితీ! ఇది శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి, రంగును బట్టి ఉపయోగించాలి. చర్మము జిడ్డు కారుతూవుండేవారు- లిక్విడ్ "ఫౌండేషన్" వాడాలి. చర్మము పొడిగా వుండేవారు- "క్రీమ్ ఫౌండేషన్" ఉపయోగించాలి. సాధారణముగా వుండే చర్మము వారు- "లైట్ లిక్విడ్ ఫౌండేషన్" ఉపయుక్తముగా వుంటుంది. అంతేగాక మీ శారీరక వర్ణానికి దగ్గఱగా వున్న వాటినే ఉపయోగించాలి.

జిడ్డు ముఖము : మేకప్‌కు ముందుగా టొమేటో లేక దోస రసము ముఖానికి రాచుకొని, 10 నిమిషములు ఆగి, నీళ్ళతో శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. ఆ తదుపరి ఫౌండేషన్ వేసుకోవాలి.

ఫౌండేషన్ వేయు పద్ధతి : ఫౌండేషన్ చాలా మంది అఱచేతులతో వేసుకొంటూ వుంటారు. కానీ- ఈ పద్ధతి సరికాదు. వ్రేళ్ళతో మాత్రమే వేసుకోవాలి. "నుదురు(Fore-head)", చెవులు, "బుగ్గలు (Cheeks)", ముక్కు, "గడ్డం (Chin)", మెడ- ఈ క్రమములో ఫౌండేషన్ వేసి, ఆ తదుపరి కనురెప్ప (Eye-lid)ల పైన, పెదవులపైన బహుసున్నితముగా రాయాలి. రాసేటపుడు క్రింద నుండి పైకి రాయాలి. దీనివలన చర్మము ముడుతలు పడే అవకాశము వుండదు.

ముఖసౌందర్యము- ప్యాకింగ్

ప్యాకింగ్ క్రీమ్స్ ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో వివిధ కంపెనీలవి లభిస్తున్నాయి. చర్మము– స్వభావాన్ని బట్టి,రంగును బట్టి 'క్రీమ్'ను ఎంచుకోవాలి. ప్యాకింగ్ వలన ముఖ వర్చస్సు పెరుగుతుంది.

ప్యాకింగ్ వేసే పద్ధతి: 1) ప్యాక్ వేసుకొనే ముందుగా- "క్లీనింగ్ క్రీమ్"తో-ముఖాన్ని, మెడని మృదువుగా 'మసాజ్' చేసుకో

వాలి. 2) ఆ తదుపరి కొద్దిసేపు "ఆవిరి" పట్టాలి. 3) ఆ పైన మెత్తటి టవల్‌తో-ముఖాన్ని తుడవాలి. ఇపుడు ప్యాకింగ్ క్రీమ్ వ్రాయాలి. (వీటన్నిటి కంటే-ముందుగా తల వెంట్రుకలు ముఖము మీద పడకుండా గుడ్డతో కట్టాలి.) క్రీమ్ వ్రాసుకొన్న 20 ని॥ల వఱకు ఎవరితో మాట్లాడకూడదు. 4) కన్నుల చుట్టూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ప్యాక్ 'అప్లై' చేయరాదు. 5) 15 రోజుల కొకసారి ఈ విధముగా ప్యాకింగ్ వేసుకొంటే చాలును.

ముఖముపై వెంట్రుకలు- నివారణ మార్గాలు

1) అధిక ఖర్చైనా "ఎలక్ట్రొనిక్ పద్ధతి" ఒక్కటే సరైనది. 2) ఖర్చు భరించలేనివారు స్కిన్ స్పెషలిస్ట్ పర్యవేక్షణలో- "వాక్స్" పద్ధతిని అమలుచేయవచ్చును. 3) ముఖానికి ప్రతిరోజు సూనెవ్రాసి, (సున్నిపిండితో) నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తున్నా.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

4) క్రీమింగ్: "హెయిర్ రిమూవర్" పేరుతో అనేక రకాలు లభిస్తున్నాయి. వీటిని కాళ్ళు-చేతులు, బాహు మూలలు, మర్మావయవాల వద్ద వున్న రోమాలను తొలగించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇవి పొరపాటున కూడా కంటి వద్ద, పెదాలవద్ద తగలకూడదు. అసలు ముఖానికి వాడక పోవడమే మంచిది. ఉపయోగించే ముందు మీ చర్మానికి సరిపోతుందో? లేదో?? చూడాలి.

5) ట్వీజింగ్ : కనుబొమ్మలు, గడ్డముమీది 2,3 వెంట్రుకలు సరిచేయుటకు ఉపయోగిస్తారు.

6) వాక్సింగ్ : "కోల్డ్ వాక్స్" పేరుతో మార్కెట్‌లో లభ్యమౌతుంది. 4వ విధానములో వలెనే వాడటము సరైన పద్ధతి!

7) బ్లీచింగ్: ముఖము, మోచేతులు వద్దనున్న రోమాలను మన శరీర ఛాయతో కలిసిపోయేటట్లు చేసుకొనే పద్ధతి.(ఇవన్నీ 2,3

సార్లు బ్యూటి పార్లర్స్‌లో చేయించుకొని, తదుపరి స్వయముగా చేసుకోవచ్చును.

ముఖముపై మంగు, శోభి, ఇతర మచ్చలు-నివారణ

1) ముఖముమీద నల్లగా మంగు మచ్చలున్నప్పుడు చికిత్సగా- చింతపండు గుజ్జులో దొండాకు బూడిద, చింత బెరడు కలిపిన మిశ్రమాన్ని రోజూ రాత్రులందు త్రాగుచూ, ముఖానికి శ్రీగంధము, నిమ్మరసము, బాదము చమురు వ్రాస్తూ వుంటే....మంగు మచ్చలేగాక, మొటిమలు కూడా నివారిస్తాయి.

2) కొందఱికి ఎండలో తిరిగినా లేదా ఎక్కువగా వేడి తగిలినా (ముఖ) చర్మము నల్లగా మాఱుతుంది. కొందఱికి మంగు మచ్చలులాగా రావచ్చును. ఈ విధముగా రావడానికి ముఖ్య కారణము చర్మములో "మెలనిన్" అధికముగా వుండటమే! ఈ మచ్చలకు "మెలా లైట్" ఆయింట్‌మెంట్ అనే మందు ప్రస్తుతము లభిస్తున్నది.

3) కొంతమందికి ముఖముమీద గుల్లలు వస్తాయి. వీటిని గిల్లకూడదు. గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడిగి, మెత్తటి టవల్‌తో తుడుచుకొని, పైన చెప్పిన "మెలా లైట్" ఆయింట్‌మెంట్‌ని వ్రాయాలి. ఈవిధముగా తగ్గనివారు 'స్కిన్ స్పెషలిస్ట్'ని కలవరేడి!

4) ముఖముమీద కొంతమందికి పులిపిర్లు రావడము స్సాధారణమే! కానీ మనవారు వీటిని బ్లేడ్‌తో కోయడము, సాంబ్రాణి కడ్డీలతో కాల్చడము, గుఱ్ఱపు వెంట్రుకలతో కట్టడము లాటి పనులు చేస్తూ వుంటారు. ఈ విధానాలు అనేక సమస్యలను తెచ్చి పెడతాయి. కాబట్టి పులిపిర్లు వున్నచోట "కోడ్ వాట్" లోషన్ వ్రాస్తే సరిపోతుంది. తిరిగి తిరిగి వస్తుంటే "ఫ్రీజింగ్ మెథడ్" వైద్య పర్యవేక్షణలో అమలు చేయాలి.

5) కొందలికి శోభి మచ్చలు "మలేజియా పర్ఫరి" అనే "ఫంగస్" వలన వస్తాయి. వీటికి "వైట్ ఫీల్" ఆయింట్‌మెంట్ లేక "టొవునే పేటెట్" గానీ వ్రాయవచ్చును.

6) శోభి మచ్చలకు ప్రతిరోజూ తులసి ఆకురసాన్ని వ్రాసిన మంచి ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి.

7) "నువ్వుల (Gingily Seeds)" నూనెను 4 రోజుల కొక సారి శోభి మచ్చల మీద మర్దన గావించి, ఏదైనా "మెడికేటెడ్ సోప్"తో స్నానము చేయాలి. వైద్యసలహాల ననుసరిస్తూ విటమిన్ A, విటమిన్-D మందులను వాడాలి.

8) రక్తము చెడిపోవడము వలన, క్రొవ్వు పదార్థాలు అధిక మవడము వలన, ఋతుక్రమము సరిగా లేనివారికి ముఖము మీద ముక్కుమీద- తెల్లగా, నల్లగా (మంగు మచ్చలు వస్తాయి. చికిత్సగా పుల్లని మజ్జిగలో పసుపు యొక్క పూలను గానీ,పచ్చిపసుపు కొమ్ములను గాని కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని మచ్చలు తగ్గేవఱకు రాచు కొంటూ వుండాలి.

9) ముఖముమీద లేక శరీరముపై ఏవిధమైన మచ్చలున్నా సరే-చికిత్సగా మంచి "పసుపు(Turmeric)","బావంచాలు", "రేల ఆకు (Purging cassia leaf)", 'నేరేడు (Jambul)" గింజలు మేక మూత్రము సమాన పాళ్ళుగా తీసికొని-మెత్తగా నూఱి, రసము తీసి; మోదుగ పూలతో తయారుచేసిన కషాయములో కలిపి, పల చగా లేపనము చేయాలి. ఈ లేపనాన్ని రాత్రి పరుండే ముందుగా మచ్చలు, పొడలకు మర్దనగావిస్తూ వుంటే....అనతికాలములోనే అవి నివారిస్తాయి.

(ఎండలో తిరిగేవారు "స్కిన్ స్పెషలిస్ట్" పర్యవేక్షణలో ముఖానికి "పెరామినాల్" ఉపయోగిస్తుంటేసత్ఫలితాలు కన్పిస్తాయి

అధర (పెదవి) సౌందర్యము

ముఖము-అరవిందములా అందముగా వుండటానికి పెదాల అందముగా, ఆరోగ్యముగా వుండటము అత్యవసరము!

అధరాలలందముకొఱకు కృత్రిమమైన రంగులను (లిప్‌స్టిక్స్) పూయడము ఈ రోజు సర్వసాధారణమైపోయింది. ఈ విధముగా 'లిప్‌స్టిక్స్' వాడేవారు- విధిగా కొన్ని జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి. కొంతమందికి- "లిప్‌స్టిక్స్" తయారీలో ఉపయోగించే "కెమికల్స్" సరిపడక "ఎలర్జీ "రావచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలో వైద్య సలహాల ననుసరించి 'బ్రాండ్' మార్చడమో, అసలు పెదాలకు రంగువేయడము మానివేయడమో చేయవలసి వుంటుంది. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలను పాటించకపోతే-అధరాలకు సహజముగా వుండే సౌందర్యమునుకూడా కోల్పోయే ప్రమాదమున్నది. వాస్తవానికి లిప్‌స్టిక్స్ అసలు వాడకపోతేనే మంచిది. వాడినా ప్రతిరోజూవాడకుండా ఏదో-పండగకో, పబ్బానికో ఉపయోగిస్తే కొంతవఱకు సరిపెట్టుకోవచ్చును.

అధర సౌందర్య రక్షణకు కొన్ని మార్గాలు

1) పెదాలకు లిప్‌స్టిక్స్ వాడే వారుగానీ, వాడని వారు గానీ స్నానానంతరము ప్రతిరోజూ శుద్ధి చేసిన "గ్లిసరిన్" వాడాలి.

2) ప్రతిరోజూ రాత్రి పండుకొనే ముందు- పాలమీది మీగడలో ఒక చుక్క "రోజ్ వాటర్" కలిపి-పెదాలకు బాగా పట్టించుట చాలా మంచిది.

3) పాల మీది మీగడలో కొంచెము సెనగపిండి, రెండు చుక్కలు నిమ్మరసము వేసి, బాగా రంగరించాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పెదాలకు దట్టముగా పట్టించాలి. ఈ పట్టించిన మిశ్రమము బాగా ఆఱి, ఎండిపోయేవఱకు ఆగాలి. ఆ తదుపరి చన్నీటితో గానీ, నులివెచ్చని నీటితో గానీ శుభ్రముగా కడగాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన అధర సౌందర్యము వెల్లివిరియుటయేగాక; పెదవులు-మృదువుగాను, కాంతివంతముగాను వుంటాయి. ప్రతిరోజూ "లిప్‌స్టిక్స్" వాడేవారు కూడా వారానికి రెండురోజులు- అది వాడటము ఆపి, పై ప్రక్రియ నాచరించిన ఎడల కొంతవఱకు 'రక్షణ' ఏర్పడగలదు.

వాచి, తెల్లబడిన పెదాలు - చికిత్స

వాచి తెల్లబడిన పెదాలకు చికిత్సగా "తంగేడు = (Cassia Auriculata)" పూత, "మాచికాయ = (Oak or Gallnut)" కలిపి, మెత్తగా నూరి, దానిని పెనముపై మాడ్చి, దానిలో నువ్వులనూనె వేసి, పెదాలకు రాచుకొనుచుండిన- కొన్నాళ్ళకు ఈ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. కడుపులోనికి చింతపూవు, నీరు, "గొబ్బియాకు = (Asteracantha Longifolia Leaf)", జాజికాయ, వేపచిగురు, కరక్కాయ (Gallnut)పొడి, గానుక (Beech) చెక్క, ముసాంబ్రము(Aloes), గుంటగలిజేరు రసము వేసి, మాత్రలుగా చేసికొని, నేరేడుచెక్క కషాయంతో రెండు మాత్రలు నిద్రించేముందు వేసికొని, తమలపాకులో "జాజిపూవు =(Jasmine)", "కుంకుమపూవు = (Crocus)", పచ్చకర్పూరము = (Camphor)"తో తాంబూలము వేసుకొని, నోటి నిండుగా రసము నింపుకొని, నాలుకతో పెదాలకు తగిలిస్తూ, మింగుతూ ఉండాలి,

నేత్ర సౌందర్యము

గమనిక: కళ్ళకు సంబంధించి స్వంత వైద్యము అంతగామేలు చేయక పోగా ఒక్కొక్కప్పుడు కొన్ని పరిస్థితులలో ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చి పెట్టవచ్చును. కాబట్టి ప్రతివారూ నేత్ర వ్యాధులు వచ్చినపుడు- అశ్రద్ధ చేయక వెంటనే నేత్ర వైద్యుని "దృక్శాస్త్రజ్ఞుడు = (Optician)"ని సంప్రదించాలి.

నేత్ర సంబంధమైన ఏ విధమైన సందేహాలు లేనప్పుడు తాత్కాలికమైన ఉపశమనము పొందవచ్చును. నేత్రారోగ్యానికి చక్కని చికిత్స- "ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, క్యారట్ లాటి- విటమిన్-A ఎక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలను విరివిగా తీసికోవడమే!" అని చెప్పవచ్చును.

నేత్రాల అలసట: జాగ్రత్తలు

చదువుట, ఏకదృష్టితో చూచుట లాటి కొన్ని కారణాల వలన కన్నులు అలసట(Tired Eyes)" చెంది, కనుగ్రుడ్లు లాగుతున్నట్లుగా

వుంటాయి. ఈ పరిస్థితిలో చల్లని (ఐస్) నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కుంటే....ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. తదుపరి ఐస్ వాటర్‌లో దూదిని ముంచి, ఆ దూదిని కనురెప్పలపై పెట్టుకొని, తలక్రింద మామూలు కంటే- ఎత్తుగా దిండు వేసుకొని, 15 ని॥లు ఏ అలోచనా లేకుండా పరుండాలి. ఆ తరువాత దూదిని తీసి వేయాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన నేత్రాల అలసట నివారిస్తుంది.

కంటి క్రింద చారలు-చికిత్స

కన్నులు, బుగ్గలు, ముక్కు, పెదవులు మొ॥గు వాటి క్రింది చర్మము అతి సున్నితముగా వుంటుంది. ఈ చర్మము క్రింద "సబ్ క్యుటేనియస్ ఫ్యాట్" అనే పదార్థము వుంటుంది. విపరీతమైన అలసట కలిగించే పనిలోవున్నవారికి, పౌష్టికాహారము లోపించినవారికి, రక్త క్షీణత కలవారికి- పైన చెప్పిన క్రొవ్వు పదార్థము తరిగిపోయి. చర్మము కాస్త లోపలకు పోతుంది. అయితే ముఖమంతా ఈ విధముగా వున్నను, కంటి క్రింద చర్మము మరీ సున్నితముగా వుండటము వలన- అక్కడ ఈ లక్షణము స్పష్టముగా కన్పిస్తుంది. అసలు కారణాన్ని నిర్మూలించకుండా-పై పూతగా ఎన్ని 'క్రీమ్'లు వ్రాసినా ఫలితము కనిపించదు.

చికిత్స : 1) ఆహారములో విటమిన్-A,B,C వున్న పదార్థాలను పుష్కలముగా తీసుకోవాలి! 2) అలసట కలిగినపుడు తగినంత విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి! 3) టీ-డికాషన్‌లో దూదిని ముంచి, రెండు నేత్రాలపై వుంచాలి! లేదా 4) "ఆల్మండ అయిల్" ఒక చంచాలో.... అరచంచా నిమ్మరసము కలిపి, మిశ్రితము చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ రాత్రి పరుండే ముందు కళ్ళ క్రింద వ్రాసుకోవాలి! 5) మంచి నిద్ర కూడా అవసరమే! ఆసనాలు, వ్యాయామము క్రమపద్ధతిలో చేస్తుంటే సుఖనిద్ర పడుతుంది 6) ప్రతిరోజూ [illegible] నిమ్మరసము [illegible]

ఆగి, చన్నీటితో శుభ్రము చేస్తూవుంటే....మంచి ఫలితములు కలుగుతాయి. 7) బంగాళాదుంపలను సన్నని ముక్కలుగాతరిగి; పలుచని గుడ్డలో ఈ ముక్కలను చుట్టి- కంటి చర్మము క్రింద పెట్టుకొని నిద్రించిన మంచిదే! 8) పై విధానాల వలన ఫలితము కనుపించనపుడు "క్రౌస్ ఫీట్", "విటమిన్-E" ఆయిల్ రాచుకోవచ్చును.

కన్నుల క్రింద 'సంచులు' - చికిత్స

విపరీత మద్యపానము చేయువారికి, నిద్రలేమితో బాధపడువారికి. వయసు మీద బడిన వారికి నేత్రాల క్రింద చర్మము ముడుతలు పడి, సంచులుగా ఏర్పడటము సహజమే! ఇవి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా- ఆసనాలు వేయడము, పోషకాహారము (విటమిన్స్, ఖనిజ లవణాలు) సక్రమముగా తీసుకోవడము లాంటివి చేస్తే మంచిది.

పై విధముగా చర్మము "ఎలాస్టిసిటీ(Elasticity=స్థితి స్థాపకత్వము)"ని కోల్పోవడము వలన- ముఖము ముడుతలు పడుట కళ్ళక్రింద 'బ్యాగ్స్' రావడము, తద్వారా వయసు మీద పడినట్లు కన్పించి, లేని వృద్ధాప్యాన్ని కల్పించడము జరుగుతుంది. ఈ బ్యాగ్స్‌ను "సర్జరీ" ద్వారా తొలగిస్తారు. ఈ విధానాన్ని "బ్లెఫరోప్లాస్టిక్" అని అంటారు. ఈ చికిత్స చాలా సులభమైనది గాక; హాస్పిటల్ నందు రోజుల తరబడి వుండవలసిన పనిలేదు. (హోమియోపతి నందు కూడా మంచి మందులున్నాయి).

చికిత్స : ప్రతిరోజూ ముఖానికి ఆవిరి పట్టాలి. రాత్రిపూట పాల మీది మీగడ తీసి- దీనిలో కొద్దిగా పసుపు, 4,5 చుక్కల నిమ్మరసము వేసి; బాగా మిశ్రితము చేయాలి. దీనిని కంటి చుట్టూ వున్న చర్మానికి పట్టించాలి. ఉదయము నిద్రలేస్తూనేచల్లటి నీటితో శుభ్రము చేయాలి.

నేత్రాకర్షణ - విధానాలు

విధానము:A): ఉదయము నిద్రలేవగానే చన్నీటితో నేత్రాలను కడగాలి. 2) బాగావెడల్పు, తగినంత లోతుకలిగిన పాత్రలో

పరిశుభ్రమైన నీరు పోసి- ఈ నీటిలో ముఖాన్నుంచి [ముఖ్యముగా నేత్రాలు నీటిలో మునగాలి]. 4, 5 సార్లు కనురెప్పలు తెరుస్తూ, మూస్తూ వుండాలి, [ఈ ప్రక్రియ వలన కంటిలోనికి నీరుపోయి పరిశుభ్రమవుతాయి]. 3) నొసట 'బొట్టు' పెట్టుకొని, ఎదురుగా అద్దము పెట్టుకొని- ఆ అద్దములోని మీ ప్రతిబింబమందు- ఆ 'బొట్టు'ని మాత్రమే ఏక దీక్షగా చూడాలి.ఈ విధముగా కొద్దిసేపు చూడగానే నేత్రాలు మంటగా అన్పిస్తాయి. అపుడు ఒక నిమిషము కన్నులు మూసుకొని విశ్రాంతి నివ్వాలి. తదుపరి మళ్ళీఅద్దములోని'బొట్టు'ను ఏకాగ్రతగా చూడాలి. ఈ విధముగా కన్నుల వెంట ధారగా నీరు కారువఱకు చూడాలి. తదుపరి ఒక్క నిమిషము కళ్ళు మూసుకొని. చన్నీటితో తుడుచుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన- కంటికి మంచి వ్యాయామము చేసినట్లు కాగలదు. తద్వారా నేత్రాకర్షణ వెల్లివిరియును.

విధానము B :- 1) కనుగ్రుడ్లను కుడి ప్రక్కకు, ఎడమ ప్రక్కకు, పై ప్రక్కకు, క్రింది ప్రక్కకు తిప్పాలి. 2) ఈ విధముగా చేయునపుడు తల, మెడ ఏ మాత్రము కదలకూడదు. కేవలము కనుగ్రుడ్డు మాత్రమే కదలాలి. [3) దీనితో పాటుగా"క్యారట్ జ్యూస్" లాటి "విటమిన్-A" ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలను పుష్కలముగా తీసుకోవాలి.] ఈ ప్రక్రియ కూడా నేత్రాలకు మంచి "ఎక్సర్ సైజ్"గా ఉపయోగిస్తుంది.

విధానము C :- 1) కంటి తీరునుబట్టి- అనుభవముతో మేకప్ చేసుకోవాలి. 2) కళ్ళు లోతుగా వున్నవారు కనురెప్పలపైన, కన్నులచుట్టూ- "ఐ-షాడో" వేసుకోవాలి. చివర్లకు వెళ్ళేకొద్దీ "ఐ-షాడో" మందంగా వేస్తే-మంచిది. కనుబొమలు "ట్వీజింగ్" విధానముతో వీలైనంత వెడల్పుగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. 2) కనులు గుండ్రముగా వున్నవారు- నేత్రాలు విశాలముగా కనిపించడానికి కన్నులకు బయట అంచులచుట్టూ "ఐ-షాడో"వేసుకోవాలి. దీనివలన గుండ్రని నేత్రాలు ఆకర్షణీయముగా కన్పిస్తాయి. 3) కొందరికి కనుగ్రుడ్లు బయటకు వెళ్ళేకు వచ్చినట్లుగా వుంటాయి. వీరు కనురెప్పలపైన

"ఐ-షాడో" దట్టముగా వేసుకొని, కనుబొమలవైపు వెళ్ళే కొద్దీ లైట్‌గా వేసుకోవాలి. 4) కొంతమందికి మఱీచిన్నవిగా వుంటాయి. నేత్రాలు! వీరు గోధుమ రంగు "ఐ-షాడో" కనురెప్పలపైన వేసుకోవాలి. నేత్రాలకు దిగువన మాత్రము లైట్‌గా వుండే "ఐ-షాడో" వేసుకోవాలి. దీనివలన విశాల నేత్రాలున్నట్లుగా కన్పిస్తాయి.

విధానము D :- 1) వేసవిలో బయట తిరిగేవారు- "కళ్ళజోడు ధరించడము మంచిది. 2) సులోచనాలు ధరించేవారు- వారి వారి ముఖారవిందానికి సరిపోయే ఫ్రేమ్‌ను మాత్రమే ఎన్నుకోవాలి. 3) అద్దాలు, ఫ్రేమ్ రంగులు ముఖాకృతిని బట్టి, శరీర ఛాయను బట్టి, వయసును బట్టి ఎన్నుకోవాలి. 4) ఎండలో తిరిగే వారు- "సాలిడ్ టింట్" అద్దాలను ఉపయోగిస్తే మంచిది.5) అన్ని వేళలా అద్దాలు ఉపయోగించేవారు- "గ్రేడియెంట్ లెన్సెస్" ఉపయోగిస్తే మంచిది.

నేత్ర సంరక్షణకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు

కనురెప్పలకు పూత మందు

1) ½ భాగము బాదము నూనె, 1 భాగము "లానోలిన్", 1భాగము"లెసిథిన్(LECITHIN)" చూర్ణము, 2భాగాల చల్లనినీరు సేకరించాలి. ముందుగా లానోలిన్, బాదము నూనెలను కలిపి, వేడి చేయాలి. దానిలో లెసిథిన్ చూర్ణాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ బాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి స్టౌ మీదనుండి దించి, ఒక్కొక్క బొట్టుగా చల్లనినీరు పోసి, బాగా కలపాలి. ఇలా తయారైన ఔషధాన్ని కనురెప్పల పైభాగాన వ్రాసుకొంటూ వుంటే.... రెప్పలు ఆరోగ్యవంతముగాను, మృదువుగానూవుండి, ఎలాంటి మచ్చలను రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

2) ఒకతాజా "దోస"కాయనుతెచ్చి, ముక్కలుగాకోసి, బాగా మెత్తగారుబ్బుకొని,రసముతీసి,వడపోసుకొని-పిప్పినిపారవేయాలి. ఆ రసాన్ని "ఫ్రిజ్"లో పెట్టి దాచుకోవాలి .వాడేముందు తగుమాత్రము

దోస రసము విడిగా తీసి, దీనిలో కొంచెము నిమ్మరసము కలిపి వుంచాలి. ఒకచిన్న పాత్రలో 'రోజ్‌వాటర్'తీసుకొని వుంచాలి.మంచి గుడ్డ ముక్కలను ఈ రోజ్ వాటర్‌తో తడిపి, ఆ గుడ్డముక్కలను దోస, నిమ్మ మిశ్రమములో ముంచి- విశ్రాంతి సమయాలలో ఈ గుడ్డ ముక్కలను కనురెప్పలపై వేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు 2-3 సార్లు చేస్తూ వుంటే ... కన్ను చుట్టూ వలయాకారముగా వుండే నల్లని రంగు కూడా హరించుకుపోయి, కనురెప్పలు ప్రకాశవంత ముగా, మృదువుగా వుంటాయి.

3) పాలు లేని టీ-కషాయాన్ని బాగా మరగబెట్టి, స్టౌ మీద నుంచిదించి, చల్లార్చాలి. చల్లార్చిన కషాయములో దూది ముంచి, కనురెప్పలకు ప్రతిరోజూ వ్రాస్తూ వుంటే.... రెప్పలు కాంతివంతమై బహు సున్నితముగా వుంటాయి.

4) ఉబ్బినట్లుగా కనురెప్పలున్నప్పుడు "హాజల్ (Hazel)" చెట్టు నుండి తీసిన రసములో- దూది ముంచి, రెప్పలపై కాసేపు వుంచి, తీస్తే.... రెప్పల వాపులు, ఉబ్బులు తగ్గిపోతాయి.

వాడి చూపులు - నేత్రారోగ్యము

ఆకర్షణీయమైన చురుకు చూపులకు, అందానికి ఈ క్రింది వ్యాయామము చేస్తూండాలి.

a) ఒక గోడ మధ్య భాగానికి చేరబడి, తల వెనుక భాగము గోడకిఆనేలా తిన్నగా నిలబడాలి.b) ఆ తరువాత తల కదలించకుండానే కళ్ళనుమాత్రమే కదలిస్తూ–కుడిభుజమువైపు,తరువాత ఎడమ భుజము వైపు చూపులు త్రిప్పాలి. రెండు భుజాల తరువాత క్రింది రెప్పల వైపు, పై రెప్పల వైపు కూడా చూపు త్రిప్పాలి. ఈ విధముగా కొన్ని సార్లు నెమ్మదిగా చేసి, తరువాత వేగముగా చేయాలి. c) తల కదలించకుండా భుజాల వైపు, రెప్పల వైపు చూడటము కష్టము- వాటి వైపు కళ్ళు త్రిప్పితే చాలు. d) ఒక వారము రోజులు ఇలా చేస్తే.... తరువాత వేగముగా, సులువుగా కళ్ళు తిప్పగలరు. దీనివల్ల కళ్ళకు కాంతి, చురుకుదనము, బలము వస్తాయి.

అందము, ఆరోగ్యానికి నేత్రస్నానము

కంటికి దృష్టిలోపాలు లేకుండా ఆరోగ్యముగా- అందముగా వుండాలంటే.... క్రింది చికిత్స చాలా మంచిది.

1) ముందుగా బొటనవ్రేలితో కంటిచుట్టూ నెమ్మదిగా మర్దించాలి. తరువాత కనురెప్పని మూసి దాని మీద కొన్ని నిమిషాలు రుద్దాలి. ఈ ప్రక్రియ నేత్రాలకి బలాన్ని, అందాన్నీ ఇవ్వడమేగాక, రక్తనాళాలలోని ప్రవాహాన్ని వృద్ధిచేసి, నేత్రాలలో వున్న మురికి పదార్థాలని తొలగిస్తుంది.

2) మర్దన అయిన తరువాత లోతైన,వెడల్పాటి పళ్ళెములో మంచి నీళ్ళగానీ, పంపు నీళ్ళగానీ పోసి, ఆ నీటిలో చెంచాడు ఉప్పు కలపాలి. ఊపిరి బిగబట్టి, ముఖాన్ని నీటిలో ముంచి, నీళ్ళలో వున్నప్పుడే-కళ్ళు తెరుస్తూ, మూస్తూ వుండాలి. ఊపిరి బిగపట్టగలిగే వఱకు ఈ విధముగా చేసి, బిగపట్టలేనప్పుడు నీటినుండి ముఖాన్ని తీసి, కొంతసేపు సర్దుకున్నాక, మళ్ళీ అదే విధముగా ముఖాన్ని ముంచి, కళ్ళను తడపాలి. ఇలా రోజుకి రెండు, మూడుసార్లు చేస్తే-నేత్రానికి ఆరోగ్యము, అందము రావడమేకాకుండా-కళ్ళజోడు వాడవలసిన అవసరమురాదు. కళ్ళజోడు వాడేవారు కూడా రోజూ ఇలా చేస్తుంటే....తక్కువ కాలములోనే మళ్ళీ జోడు అవసరము లేకుండా ఆరోగ్యవంతులౌతారు.

కళ్ళకలక - చికిత్స

కళ్ళు కలగినపుడు-వెలుగును, పొగలాటి వాటిని చూడలేము. ఏమీ చదువను కూడా సాధ్యముగాక- విపరీత బాధలను కలుగజేస్తాయి. పొంగించిన "పటిక=(Alum)"ను పరిశుద్ధ జలములో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతి అరగంట కొకసారి 2-3 సార్లుకళ్ళలో వేసి, తుడుస్తూ వుండాలి. పసిపిల్లలకు"దొండాకు(Coccinia Indica Leaf)" పసరుగాని, కాకరాకు పసరుగాని కళ్ళలో పిండుచుండిన-ఎటువంటి కండ్ల వ్యాధులైనా వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

ముక్కుల్లు, కళ్ళనుండి నీరుకారుట-నివారణ

గోరు వెచ్చటి నీటిలో మంచి ఇంగువను కలిపి- ఆ పాల లాంటి మిశ్రమాన్ని రోజూ రెండు నాసికా రంధ్రాల్లో వేసిన- వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. గుమ్మడి, 'సొర (Bottle-gourd)' లాటి చలువ పదార్థాలను తినకూడదు.

కంట్లో శుక్లాలు - నివారణ

కంటిలో తెల్లని పొరలు చూపును బంధించి వేస్తాయి. దీనిని అశ్రద్ధ చేసినచో- తలపోటు, అంధత్వము కలుగును. వీటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సునాయాసముగా తొలగించవచ్చును. ఇది మొదటి దశలో ఉన్నప్పుడు "ఉత్తరేణి=(Achyranthes Aspera)" ఆకు, రెండు మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, పటిక, "శుద్ధి పాలతుత్తము", "శంఖు పాల"తో కలిపి- మెత్తగా నూరి, ఉండలు చేసికొని, నీరెండలో యెండించి, భద్రపఱచుకొనవలెను. అవసరమైనప్పుడు- నీటితోగాని, తేనె, చనుబాలు, నిమ్మ రసముతో కంట్లో వేస్తూ వుంటే.... శుక్లాలు తగ్గిపోతాయి.

కంటిలో దుర్మాంసము - చికిత్స

కంటిరెప్పల అడుగున కొలుకులలో సంచులవలె మాంసము జారి, లావుగా ఉండి, కంటిలో ఇసుకరవ్వలు పడినట్లు బాధగా, మంటగా ఉంటుంది. కుంకుడు గింజలను మెత్తగా పొడిగొట్టి- ఈ పొడిని-తగు మాత్రము నిద్రపోయే ముందుగా కండ్లలో వేసికొనిన- తెల్లవారేసరికి అవి కరగిపోతాయి. ఇదే విధముగా- తరువాత 3 రోజులు మంచి నేతి చుక్కల్ని వేసుకొని పడుకోవాలి.

కంటి రెప్పల కుఱుపులు - చికిత్స

టీ, కాఫీ, సారాయి, పచ్చి మిరెపకాయలు, ఎండుచేపలు, కోడి గ్రుడ్లు ఎక్కువగా సేవించేవారికి- కంటిరెప్పలపై కుఱుపులు వస్తాయి. చికిత్సగా- ఎండుచేపని నిమ్మరసములో మెత్తగా అఱగ దీసి, ఆ మిశ్రమాన్ని కంటి కుఱుపులపై రుద్దుతూ వుండాలి.

కళ్ళవాపు - చికిత్స

ఏ కారణము చేతనైనా కంటివాపు వచ్చినపుడు- కొందరిలో దీని ప్రభావము ఎక్కువై, కళ్ళు మూసుకుపోయి, ముద్దల్లాగా వాచిపోతాయి. కళ్ళ నుండి నీరు కూడా కారుతూ వుంటుంది. చికిత్సగా- నల్ల "తుమ్మ (Acacia arabica)" చెక్క, ఆకు, చిగుళ్ళను బాగా మెత్తగా నూరి, మంచి తేనెలో ఉడికించి, పిమ్మట చల్లార్చి, ఆ మిశ్రమాన్ని 4 గం॥ల కొకసారి కళ్ళలో వేస్తూ, వేడినీటిలో గుడ్డ ముంచి-కాపడము పెడుతూ వుంటే.... వాపులు నివారిస్తాయి.

కళ్ళ మంటలు - చికిత్స

నిద్రలేమి వలన, కంటిలో-దుమ్ము, ధూళిలాటివి పడుట వలన, అతిగా చదువుట వలన-కళ్ళమంటలురావచ్చును. చికిత్సగా కొబ్బరినూనెలో గుంటగలిజేరుఆకు, ఉసిరికాయ,"కలబంద(Barbad ensis or aloe)" గుజ్జుకూడా వేసి, బాగా ఉడికించి (నలుపు రంగు వచ్చునటుకు) చల్లార్చి, భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ రాచుకొంటూ వుంటే- కంటి మంటలు నివారించుకొనుటయేగాక-కొన్ని శిరోవ్యాధులు కూడా రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

చత్వారము - చికిత్స

వయస్సు పైబడిన కొలదీ కళ్ళకు పొరలు ఏర్పడి, మసకమసకగా కనిపించును. ఇట్టి స్థితిలో కనులు సదా నీరును స్రవించుట చత్వారానికి గుర్తు. చత్వారము ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చును. దీనికి ముందు జాగ్రత్త పడకున్నచో- పూర్తి అంధత్వము వచ్చినను ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. చత్వార నివారణకు తెల్లగలిజేరు వేరును చనుబాలతో కలిపి, బాగా మర్దించి, దానిలో అనుముపప్పు గింజ చిన్న పలుకు అరగదీసి, రెండు- మూడు చుక్కలు తేనెతో కలిపి, పడుకుండేముందు కండ్లలో వేసుకొని,నిద్రపోవుచుండిన-కొన్ని

రోజులకు కళ్ళనుండి నీరుకాఱుట, తల వ్యాధులు, చత్వారము మొ॥నవి అంతరించి పోవును. (తగ్గనిచో సరియైన కళ్ళ అద్దాలు వాడుట మంచిది.)

దంత సంరక్షణ - ప్రతిష్ఠత

దంతాలు మన శరీర భాగాలలో అతి ముఖ్యమైన వాటిగా చెప్పవచ్చును. ఏ పదార్థాలైనా మనము తినాలన్నా, నోటియందలి రుచులను నాలుక ఆస్వాదించాలన్నా- దంతాలు ఎంతఅవసరమో మనకందఱికీ తెలిసిన విషయమే! దంతాలు కేవలము నమలుటే గాక- ఉచ్చారణలోనూ, నవ్వినపుడు-ముఖ సౌందర్యము రెట్టింప వడములోనూ ....ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

దంతారోగ్యము - జాగ్రత్తలు

1) ఆహారము తీసుకొన్న ప్రతిసారీ-నోరు, దంతాలు-నీటితో పరిశుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. 2) మాంసాహారముతిన్నపుడు-సరిగా కడుక్కోపోతే- పంటిసందులలో- మాంసపుపీచులు ఇఱుక్కుపోయి, ఆ పీచులు కుళ్ళి, వ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మ క్రిములు- జేరి, దంతాలు పుచ్చిపోతాయి. 3) ఉదయమూ, రాత్రి పరుండేముందు-విధిగా పండ్లను శుభ్రముగా తోముకోవాలి. 4) వేప, గానుగ, నాగ జెముడు మొదలగు పుల్లలతో పళ్ళు తోముకోవచ్చును. 'క్లోరైడ్' కల పని 'పేస్ట్'లనే ఉపయోగించవలెను. ఆయుర్వేద పళ్ళపొడులను కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

ఎత్తు పళ్ళు, సందు పళ్ళు, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు- నివారణ మార్గాలు

దంతాలు ఏ విధముగా వున్నా- ఆధునిక వైద్యము వాటిని సరిజేసే పరిణతిని పొందినదని చెప్పవచ్చును. "ఆర్థో డెంటిక్స్" అనే ఈ వైద్యవిధానములో రెండు రకాలుగా "క్లిప్స్" వేస్తారు.

1) ఎప్పటికప్పుడు సరిచేసుకొనేది, 2) రెండవది 'ఫిక్స్‌డ్'గా వుండేది. ఈ రెండు రకాలతోనూ ఇబ్బందిగావున్నపుడు-"లింగోనో ఫ్లీయెన్సెస్" అనే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. కాబట్టి- దంతాలు అవకతవకగా వున్నవారు మీకు దగ్గఱలో వున్న దంతవైద్యుని సంప్రదించండి!

పైన చెప్పినట్లుగా దంతాలు- వికారముగా, అవకతవకగా వుండటానికి అనేక కారణాలు వుండవచ్చును. ఉదా॥ 1)వంశానుగతముగా, 2) చిన్నపుడు- ప్రమాధవశాత్తు దంతాలకు దెబ్బ తగులుట, 3) పసితనములో పాలపీకను అదేపనిగా చీకుట వలన, 4) నోటిలో ప్రేళ్ళేసుకొనుట మొ॥గు కారణాలు.

దంతాల మీద 'గార' ఎలా ఏర్పడుతుంది ?

1) మందులు అధికముగా వాడేవారికి; 2) కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, గంజాయి లాటి మత్తు పదార్థాలను వాడేవారికి; 3) చుట్ట, బీడి, సిగరెట్ లాటి ధూమపాన ప్రియులకు; 4) కాఫీ, టీ, కిల్లీ అలవాటుగా వున్నవారికి- దంతాల తెల్లదనముపోయి,"గార(Tartar)" ఏర్పడవచ్చును. (పై అలవాట్లను మానుకోవడమే మంచి చికిత్స).

చికిత్స : 1) నిమ్మకాయ పై తొక్కను ఎండించి, చూర్ణము చేసి, దీనిలో "తినే సోడా ఉప్పు" సమభాగముగా కలిపి, ఈ మిశ్రమముతో ప్రతిరోజూ దంత ధావన గావిస్తూ వుంటే.... క్రమక్రమముగా గార తొలగిపోయి, దంతాలు తెల్లగా వచ్చును. 2) బొగ్గును మెత్తగా చూర్ణము చేసి- ఇందు ఉప్పును సమభాగముగా కలిపి, ఈ మిశ్రమముతో అనునిత్యమూపండ్లుతోముకొన్నా- గార తొలగిపోవును. 3) దంత వైద్యులు "పొర్సలిన్ పౌరతో" గారను తొలగించగలరు.

దంతరక్షణ మార్గాలు: 1) ఆహారము తిన్న వెంటనే నీటితో క్షాలించడము, 2)ప్రతిరోజూరెండుపూట్లా "బ్రష్"చేసుకోవడము, చిగుళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో మెల్లగా వత్తుతూ "మసాజ్" చేయాలి!

4) బ్రష్‌తో పండ్లు తోమువారు పైనవున్న దంతాలనైతే- పైనుండి క్రిందికి, క్రింద వున్న దంతాలనైతే క్రింద నుండి పైకి బ్రష్‌ను ఆడిస్తూ దంతధావన చేయాలి! 5) స్వీట్స్, కేక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ లాటి కృత్రిమ పదార్థాలను ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది. 6) కేరట్, 'బీట్‌రూట్ (Beet-Root)', "జామపండ్లు=(Guava)", "మొక్క జొన్న(Maize or Indian Coru)" 'చెఱకు(Sugar Cane)గడలు' లాటివి తినుట వలన- దంతాలకు మంచి వ్యాయామము చేసినట్లు కాగలదు. 7) 'పొగడ(Mimusopselengi)' ఫలాలను- మెత్తగా నమలి, ఉమ్మివేస్తూ వుంటే.... దంతాలు కదలుట, చిగుళ్ళ నొప్పి, పళ్ళు పులియుట అనునవి నివారిస్తాయి. 8) ప్రతిరోజూ తీసుకొనే ఆహారములో*-కాల్షియమ్, ఫాస్పరస్; విటమిన్-C&Dఅనునవి అధిక ముగా వున్న పదార్థాలనే తీసుకోవాలి. 9) పుప్పిపళ్ళలోని పురుగులు తీయించుట, ఏదన్నా తిన్న ప్రతిసారీ పళ్ళలో– పుల్లలుపెట్టి కెలుకుట మానాలి. వీటివలన దంతాలు త్వరగా చెడిపోవడమేగాక, పంటికి-పంటికి మధ్య సందులు ఏర్పడును.

దంత సంరక్షణకు - శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) దంత ధావనకు ఏ రకమైన పేస్ట్‌లు, పౌడర్స్- లేని సమయములో "పెరాక్సైడ్"ను మెత్తటి ఉప్పుతో- సమపాళ్ళలో తగు మాత్రము కలుపుకొని, దంతధావన చేసుకొనవచ్చును.

2) 3 భాగాల తినే సోడా, 2 భాగాల మెత్తటి ఉప్పు కలుపుకొని, దీనిలో తగుమాత్రము నిమ్మతొక్కగాని, నారింజతొక్క గాని కలిపి, మెత్తగా పొడి గొట్టుకొని- అనుదినమూ ఈ పొడితో పళ్ళు తోముకొంటే.... పళ్ళు ముత్యాలవలె తెల్లగా మెఱిసిపోతాయి.

3) దవనము=(Rose Mary) మఱియు రాక్షసబొగ్గు కలిపి కాల్చిన బూడిద, బార్లీ గింజల పొడి, మెత్తటి ఉప్పు- సమపాళ్ళలో

* ఆహారపదార్థాల సమగ్ర విజ్ఞానానికి- డా॥ A. ప్రభాకరబాబు M.B.B.S; గారు వ్రాసిన "ఆహారం-వైద్యం" I & II అను పుస్తకాలు చూడగలరు. [ప్రతులకు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 30/-లు M.O. చేయండి! -రచయిత]

కలిపి, దానిలో 10 శాతము తేనె కలిపి, ఈ పొడితో- ప్రతిరోజూ దంతధావన చేస్తూవుంటే....పళ్ళు అమితమైన పరిశుభ్రముగా వుండి, చిగుళ్ళకు బలము చేకూరుతుంది.

4) నిమ్మరసములో ఉప్పు కలిపి- దంతధావనము చేస్తూ వుంటే.... దంతాలు తెల్లగా తళతళలాడుతూ వుండటమేగాక-మంచి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

5) పుదీనాకును ప్రతిరోజూ తగు మాత్రముగా నములుతూ వుంటే.... దంతాలు పటిష్టముగా నుండుటయేగాక-నోటి దుర్వాసన అంతరిస్తుంది.

6) ప్రతిరోజూ భోజనానంతరము చిన్న కేరట్ ముక్క తింటూ వున్నట్లయితే.... పళ్ళు దృఢముగా వుండుటయేగాక- హాని చేసే క్రిములు నశిస్తాయి.

7) ఏలకులు, లవంగాలు (Cloves), దాల్చిన చెక్క (Cinnamon) లాటి సుగంధ ద్రవ్యాలు సేవిస్తూ వుంటే.... దంత పుష్టి పెరిగి, నోటి దుర్వాసన అంతరించుటయే గాక మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

కొన్ని దంత వ్యాధులు - నివారణ

దంతాలను సరిగా శుభ్రపఱచని వారికి అనేక అనర్థాలు వస్తాయి. ఉదా॥ పళ్ళ-చిగుళ్ళ నుండి చీము, రక్తము కారడము, దంతాలు పుచ్చిపోవడము, చిగుళ్ళు వాయడమేకాక- తల, కళ్ళు పోట్లు, మెడనరాల వాపు, చెవి నొప్పులు, జ్వరము, అశక్తత కలుగుతూ ఉంటాయి. వీటి అన్నింటికీ దంత పరిశుభ్రత లోపించడమే ముఖ్యకారణము! చికిత్సగా-ఉత్తరేణి ఆకు, బ్రెంక ఆకు, తంగేడు చెట్టు పట్ట, వేపబెరడు, హారతి కర్పూరము, మిరియాలు, నిమ్మకాయ తొక్కపొడి-వీటన్నిటినీకలిపి, పిండికొట్టుకొని- రోజూరెండుపూటలా దంతధావనము చేస్తూ వుంటే.... పై వ్యాధులు అంతరించిపోతాయి.

దంతాల పోట్లు - చికిత్స

దంతాలలో రంధ్రాలుపడి,పన్ను పోటువస్తున్నపుడుచికిత్సగా-
ఎ)దూదిని జీడిగింజ తైలంలోముంచి,దానిని పంటిరంధ్రంలో ఉంచి

పైన మైనము పెట్టి, పడుకొని, తెల్లవారిన తరువాత- నోటిని శుభ్రముగా, గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి, లవంగ తైలములో ముంచిన దూదిని నిండుగా పెట్టుకోవాలి. బి) దంతాల నొప్పి వలన చెవిలో పోటుగా వుంటే- 'పొగాకు (Tobacco)' రసము, 'కలినీరు' సమముగా కలిపి, ఎటు నొప్పిగా ఉంటే.... ఆ ప్రక్క చెవిలో ఆ రసము వేసి, దూది పెట్టి, సూర్యాభి ముఖముగా చెవునుంచి, ఎండలో పరుండాలి. ఇలా మూడు, నాలుగు రోజులు చేసినట్లయితే- శాశ్వతముగా దంతశూల, చిగుళ్ళ నొప్పులూ దూరమౌతాయి. సి) బర్రెంక పాలు- నొప్పి వున్న పళ్ళకు, చిగుళ్ళకు వ్రాసినా... దంతవ్యాధులు పూర్తిగా నశించిపోతాయి.

దంతాల పుచ్చు - చికిత్స

దంతాలలో క్రిములు అధికమై, తొఱ్ఱలు తొఱ్ఱలుగా దంతాలను తొలచి, ఒక దంతము నుండి మఱొకదంతములోకి మాఱుతూ వుంటాయి- ఆహారము కోసము! దంతాల పుచ్చును అశ్రద్ధ చేస్తే- మిగతా దంతాలన్నీ పాడైపోయే ప్రమాదమున్నది. కాబట్టి- చికిత్సగా 'పల్వరి' ఆకు మెత్తగా నూఱి- రెండు ఉప్పురాళ్ళు దవడనుంచుకొని, నొప్పి ఉన్న పంటిపై పెట్టి, ఆ మంటను అరగంట భరించినచో.... చొంగ కాఱీ కాఱీ, క్రిములన్నీ చచ్చిపోయి, చొంగ ద్వారా బయటపడతాయి. మిరియాలు, సైంధవలవణము, హారతి కర్పూరము సమభాగాలుగా పొడిగొట్టుకొని.... ఈ మిశ్రమముతో ప్రతిరోజూ దంతధావనము చేస్తూవుంటే....దంతాల పుచ్చురాకుండా వుండటమే గాక, దంతాలకు ఎనలేని మేలు కలుగుతుంది.

దంతక్షయం - నివారణ

ఎ) దాల్చిన చెక్కను, లవంగాలను కాల్చి- మిరియాలు, హారతి కర్పూరము, సైంధవ లవణము (ROCK SALT) చేర్చిన మిశ్రమముతో రోజూ పళ్ళను శుభ్రపఱచుకొంటూ ఉంటే.... దంతక్షయలు, దంతరోగాలు మన దగ్గఱకు రావు. బి) వేపపుల్ల, ఉత్తరేణి పుల్లలతో పళ్ళు తోముకొనుచూ ఉంటే ... చాలావఱకు నయమౌతుంటాయి.

చిగుళ్ళ బాధలు - చికిత్స

దంతాలను, చిగుళ్ళను నియమితకాలములో పరిశుభ్రపఱచని వారికి చిగుళ్ళవాపు, మంట; చీము, రక్తము కాఱడము లాంటివి సంభవిస్తుంటాయి. వీటి నివారణకై ఎన్నో పండ్లపొడులు, 'పేస్ట్'లు వున్నాయి. కానీ ఇవేవీ శాశ్వత నివారణను కలిగించలేవు. వాటికి చికిత్సగా మిరియాలు, హారతి కర్పూరము, పటిక, సైంధవ లవణము, తుమ్మాకు, కరక్కాయల బెరడు, పచ్చకర్పూరము మెత్తగా నూఱి; ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా మాడ్చి, ఒక సీసాలో భద్రపఱచుకొని, రోజూ రెండుసార్లు ఆ పొడితో తోముకొంటూ, వేడినీటితో దంతక్షాళన చేస్తూఉంటే....పై బాధలు ఎన్నడూ దరికి జేరవు.

నోటి దుర్వాసనకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) ద్రాక్షారసము- దీనిలో సగము ద్రాక్షాసారాయి, ఇంతే పరిమాణము తేనె, 5 శాతము లవంగపొడి కలిపి, ఒక పాత్రలో బాగా మరగించి- చల్లార్చి, సీసాలో భద్రపఱచి వుంచుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ నోటిలో తగుమాత్రము పోసుకొని, 2-3 ని॥లు పుక్కిలి పడుతూ వుంటే-ఎటువంటి నోటి దుర్వాసనైనా కొద్దికాలములోనే నశించిపోతుంది.

2) పుదీనా (MINT) ఆకులను ఎండించి, పొడిగొట్టి, తగినన్ని నీరు పోసి, బాగా దిగకాచి; ఆ కషాయాన్ని చల్లార్చి వుంచుకొని-అనుదినము నోటితో పుక్కిలి పడుతూవుంటే... నోటి దుర్వాసన నశించి, శ్వాస తాజాగా వుంటుంది.

3) పన్నీరు (ROSE WATER) ను ప్రతిరోజూ 2-3సార్లు నోటి దుర్వాసన గలవారు పుక్కిలి పడుతూవుంటే-దుర్వాసన క్రమక్రమముగా తగ్గిపోయి, శ్వాస మధురముగా వుంటుంది.

4) గోరింటాకు కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ పుక్కిలిపట్టి, 2-3 ని॥లు వుంచి, ఊసేస్తూ వుంటే.... నోటి దుర్వాసన అంతరించి, నోటిలో వుండే పొక్కులు, పుళ్ళు, నోటిపూత కూడా నశిస్తుంది.

5) మారేడు జిగురు, పుదీన, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరము, తుంగముస్తెలు, జాజికాయలు, నాగకేసరాలు మొ॥గు

సుగంధ ద్రవ్యాల్ని- తేనెతో కలిపి, మాత్రలుగా చేసి, ఎప్పుడూ నోటిలో ఉంచుకొని-ఆ ఊటను మింగుతూవుంటే....కొంతకాలానికి నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

నోటి పుళ్ళు - చికిత్స

ఏ కారణము చేతనైనా నోటిలో పుళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు- చికిత్సగా- ఎ) ఎండు ద్రాక్ష నీటిలో నానవేసి, అది ఉబ్బిన తరువాత బాగా అఱగదీసి, దానిలో జీడిపప్పు, జాజికాయపొడికలిపి,నోటి నిండుగా తీసుకొని సేవించాలి. పటిక నీళ్ళు- వేడిగా ఉన్నప్పుడు నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించాలి. బి) పచ్చకర్పూరము, జాజికాయ వెన్నతో చాది; నాలుకకు, పెదవులకు వ్రాసినా తగ్గిపోతుంది. సి) దొండాకు రసములో, "వెదురుప్పు (Bomboo manna)" వేసి, రాత్రి సమయములలో ఒక గ్లాస్ త్రాగుచుండిన- ఎలాంటి నోటి బాధలున్నా నయమౌతాయి. దీనిని ఇట్లాగే 3,4 రోజులు సేవించు చుండాలి.

నాలుక, నోటిపూత - నివారణ

శరీరము ఆరోగ్యము కోల్పోయి, లోలోపలే నాలుక, పెదాలు తెల్లబడతాయి. ఇది చూచుటకు చాలా అసహ్యముగా కనిపిస్తుంది. దీనిని ప్రారంభ దశలోనే నివారించాలి. చికిత్సగా-నల్లతుమ్మ చెక్క, "రేల పువ్వు (Purging Cassia Flower)", తంగేడు చెక్క మాడ్చి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి, దానిలో తంగేడు చెట్లకున్న ముళ్ళు పురుగుల్ని కాల్చి, దానిలో తంగేడుపూలు చేర్చి, మొత్తము మసిగా చేసి, ఆ లేపనాన్ని సేవించుటవలన- నోటి పూతను నివారించ వచ్చును.

నోట్లో పొక్కులు - చికిత్స

నోటిలో పొక్కులకు చికిత్సగా- ఎ) గోరింటాకు కషాయములో-"కాచు (Catechu)" చూర్ణము, "లక్క (Lac)" చూర్ణము వేసి; ఉడికించి, దానిని వడపోసి, తేనె కలిపి, అరగ్లాస్ కషాయములో- అరచెంచాడు వెదురుపువ్వు, ప్రవాళభస్మము చేర్చి; సేవి-

చిన- వెంటనే ఫలితము కన్పించును. బి) నేరేడు పళ్ళుతిన్నా, తుమ్మ చిగుళ్ళు నమిలినా: "ఒగరు వక్కపొడి (Betel nut)" తేనెలో వేపి; చప్పరించుచుండినా- బాధల నివారణ కలుగును.

చెవులు - సంరక్షణ

ముఖార విందానికి అందము తెచ్చేవాటిలోచెవులకు ప్రత్యేక స్థానమే వున్నది. పంచజ్ఞానేంద్రియాలలో చెవికూడా ఒకటి. చెవులు శబ్దాన్ని గ్రహించడానికే గాక-మనము శబ్దాన్ని వెలువరించాలన్నా కూడా ఇవి అత్యవసరము! నూటికి 99% "చెవుడు" కారణముగానే మూగవారు అవుతున్నారని చాలామందికి తెలిసిన సత్యమే!!కంటితో చూడటము, చెవులతో వినడమువలనే మనకు మాట్లాడే శక్తి వస్తుందని వైద్యశాస్త్రముతో పరిచయమున్న అందరికీ తెలిసిన సత్యము. జ్ఞాన సముపార్జనకు చెవులతో వినడమనేది ఎంత ముఖ్యమో-ఎల్లరికీ తెలిసిన విషయమే! ఇట్టి చెవుల అందానికి, అలంకారానికే గాక-ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా ప్రాధాన్యత నివ్వాలి.!!

చెవులు-కొన్ని జాగ్రత్తలు : 1) స్నానము చేసేముందు దూది గానీ, మెత్తటి గుడ్డగానీ చెవిలో పెట్టుకొని, చెవిలోనికి నీరు పోకుండా చూడాలి. 2) నెల కొక్కసారైనా "హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్"తో చెవులను శుభ్రపఱచుకోవాలి. 3) చెవిలో "గుబిలి (Ear Wax)"వున్నపుడు 4,5 రోజులపాటు "గ్లిసరిన్" రెండుపూట్లు చెవిలో వేసుకొని, పుల్లకు దూదిచుట్టి, జాగ్రత్తగా తుడుచుకోవాలి. 4) 'పిన్'లు, అగ్గిపుల్లలు, పెన్సిల్స్ లాటి సాధనాలు చెవిలో పెట్టి త్రిప్పకూడదు. 5) స్నానానంతరము చెవివెనుక భాగాన్ని బాగా తుడవాలి. 6) పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వస్తున్నపుడు వెంటనే చేతులతో చెవులను మూసుకోవాలి. అతి శబ్దాలను వినుట వలన "కర్ణభేరి" పగులుట, చెడిపోవుట జరుగవచ్చును. 7) చెవిలో పోటు, చీము లాటి అవలక్షణాలు కన్పించగానే మీకు అందుబాటులోవున్న "E.N.T. స్పెషలిస్ట్"ని వెంటనే సంప్రదించాలి. తెలిసీ-తెలియని వైద్యముతో కాలాన్ని వృథాచేయడము; సారా, బ్రాందీ చెవులలో పోయడము మంచిది కాదు.

చెవి వ్యాధులు-శాస్త్రీయ చికిత్సలు

చెవుడు-చికిత్స :- ఏ కారణము చేతనైనా సరే చెవుడు వచ్చినపుడు ఈ క్రింది ప్రక్రియలను ఆచరించవచ్చును. ఎ) ఆవు మూత్రములో "మారేడు పండు-(Bael Fruit)"ను నూరి, మేక పాలు, "గచ్చాకు (Fevernut Tree Leaf)" వాటికి సరిపోయేంత నీరు పోసి, ఉడికించి, చల్లారిన పిమ్మట- ఆ మిశ్రమాన్ని చెవుడు ప్రారంభములో ఉన్నవారు వేసికొనిన- చెవుడు తగ్గిపోతుంది. బి) "ఎలుక చెవి ఆకు" రసము, మంచినూనె బాగా ఉడికించి; కొద్దిగా చిన్న ఉల్లిపాయల రసము కూడా- దించేముందు వేసి, దానిని నిల్వ చేసుకొని, నిద్రించేముందు చెవులలో వేసుకొంటూ వుంటే.... అనతి కాలములోనే "చెవుడు(Deafness)" తగ్గిపోతుంది.

పుండ్లు, కురుపుల వలన చెవిపోటు - చికిత్స

చెవిలో పుండ్లు, కురుపులులాటి వాటివలన చెవిపోటు వున్నపుడు- సముద్రపు గవ్వను నిప్పులపై కాల్చి, బూడిద చేసి, దానిని మెత్తగా నూరి- చిటికెడు భస్మాన్ని నిద్రపోయే ముందుగా చెవిలో వేసి, గింజలు లేని నిమ్మరసాన్ని కొద్దిగా పిండితే.... ఆ మిశ్రమము పొంగి- చురుకు, పోట్లు తగ్గి, హాయిగా వుంటుంది.

చెవిలో పుండ్లు, చీము - చికిత్సలు

చెవిలో కురుపులున్న వారికి చీము కారుచున్నపుడు "దుష్ట చెట్టు ఆకుల (Doemia Extensa Leafs)" రసములో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి- చెవిలో వేస్తూవుంటే.... మూడు పూటలకే కురుపు తగ్గిపోయి, చీము, నీరు, రక్తస్రావము ఆగిపోయి, బాధ తగ్గిపోతుంది. ఈ మధ్యలో నూనెలో గచ్చాకు, చిన్న ఉల్లిపాయలు వేసి-ఉడికించగా వచ్చిన తైలము వేస్తూ ఉండాలి.

కురుపుల వలన చెవివాపు - చికిత్స

చెవిలో కురుపులు ఉండి- రసికారుతూ, చాలా నొప్పిని కలిగిస్తూ-గవదలు, కణతలవరకూ వాచిపోయి, విపరీతమైన బాధతో

జ్వరము వస్తూ ఉంటుంది. చికిత్సగా చలిజ్వరము బిళ్ళలు రెండు వేసుకొని; నల్లతుమ్మాకు రసము, హారతికర్పూరము, మంచినూనెలో ఉడికించి, చెవిలో వేస్తూ వుండాలి. దీనితోపాటుగా కొంతసేపాగి, చేదుబీరాకు రసము కూడా వేయాలి. తదుపరి మళ్ళీ నూనె వేస్తూ వుండాలి. ఈ విధముగా 4, 5 రోజులు చేస్తూవుంటే.... చెవి వాపు, పుండ్లు తగ్గిపోయి, బాధ నివారిస్తుంది.

చెవిలో రక్తస్రావము - చికిత్సలు

చెవికి దెబ్బలుతగిలినపుడు చెవులనుండి రక్తము స్రవిస్తుంది. ఇది కొన్ని రోజులలో చెవుడుగా మారే ప్రమాదమున్నది. అందుకు ముందు జాగ్రత్తగా "కలబంద (Aloe)" గుజ్జు, గచ్చాకు, పిల్లి మూత్రములో వేసి; ఉడికించిన మిశ్రమాన్ని -నీటితో కలిపి, చెవిలో వేసిన- రక్తస్రావము ఆగిపోయి, వెంటనే నొప్పులు, వాపులు, తగ్గిపోతాయి.

వెలుపలి చెవి పుండ్లు - చికిత్స

గీలు పుళ్ళు గాని, మరే కారణము చేతనైనా గానీ వెలుపలి చెవిలో పుళ్ళు, కురుపులున్నపుడు-హారతికర్పూరము, గానుగగింజల పప్పు, కాశింత ఆకు, నల్లఉమ్మెత్త ఆకు కలిపి, బాగా నూరి; ఆ మిశ్రమాన్ని కొబ్బరినూనెలో ఉడికించి, దానిని కోడీకతో కురుపులపై రాచుకొనుచుండిన.... మూడు, నాలుగు రోజుల్లో కురుపులు, పుండ్లు మా.. పోతాయి.

ముక్కు-వ్యాధులు-శాస్త్రీయచికిత్సలు

పంచజ్ఞానేంద్రియాలలో ముక్కు కూడ ఒకటి. ముఖ సౌందర్యాన్ని ప్రస్ఫుటముగా ఎత్తిచూపే వాటిలో నాసికదే అగ్రతాంబూల మనవచ్చును. దీనినే ఘ్రాణేంద్రియ మంటారు. దీనిని ఎల్లవారలూ ..గ్రత్తగా కాపాడుకోవడము అత్యవసరము!

ముక్కులో-చీము, నెత్తురు- చికిత్సలు

1) జాజిపూలు, 'ఎఱ్ఱగన్నేరు(Red Oleander)'పూలు సమ ళ్ళలో తీసికొని, బాగా నూరి, రసముతీసి, వడపోసి- ఆ రసాన్ని

ముక్కులో చుక్కలుగా వేస్తే.... ముక్కు నుండి స్రవించే చీము, రక్తము అంతరిస్తాయి.

2) దానిమ్మ పూలనుండి తీసిన రసాన్నివడపోసి,ముక్కులో చుక్కలు వేస్తుంటే- ముక్కు నుండి కాఱే చీము, నెత్తురు కొంత కాలములోనే నివారించబడుతుంది.

జలుబు-పడిసెము-చికిత్సలు : 1) బాగా పడిసెము పట్టి, గొంతు వాపుగా వున్నప్పుడు-పుదీనాకును నీటిలో వేసి, బాగా ఉడికించి, ఆ నీటిని పుక్కిలి పడుతూవుంటే.... వాపు తగ్గుముఖము పడుతుంది. 3) "పడిసెము (Cold)"తో బాధపడేవారికి వేడి నీటి స్నానము ఉపశమనము కలిగిస్తుంది.

జలుబు ముక్కుకాఱుట - నివారణలు

జలుబు అధికమైనపుడు అరుచి, తలనొప్పి, కళ్ళ మంటలు, కళ్ళ నుండి నీరు కాఱుట, ఒళ్ళునొప్పులు, తలబరువు, గొంతు బొంగురు పోవుట; ఆకలి, నిద్రలేకపోవుట వంటి అనేక లక్షణాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఇవి ప్రతివారికీ ఏదో ఒక సందర్భములో వస్తూనే వుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా- ఎ) మిరియాలు, వక్క చూర్ణము, 'కాచు' మెత్తగా నూఱి- 'తములపాకు (Betel-Leaf)'ల్లో అర చెంచాడు వేసుకొని, బుగ్గన పెట్టుకొని; దానినుండి వచ్చెడి ఊటను మ్రింగుచుండాలి. బి) వక్కలు ఎక్కువగా నమలినా జలుబు (Catarrh)తగ్గిపోవును. సి) తులసి ఆకులు, తములపాకులు, వాము పూవు, వక్కముక్క ప్రతిరోజూ తినుచున్ననూ- పడిసెము తగ్గును. డి) నల్లతుమ్మ చెక్క, ఉప్పు బుగ్గనందుంచుకొని; కొద్దిగా ఊట మ్రింగుచున్నా జలుబు నివారిస్తుంది. ఇ) ఈతాకు (Wilddate tree Leaf)' లను మెత్తగా నమలుతూ.... ఆ రసాన్ని మ్రింగినా ముక్కుకాఱుట ఆగిపోవును.

జలుబు జ్వరాలు - చికిత్స : ఏ కారణము చేతనైనా సరే- జలుబు చేసి జ్వరము వచ్చినపుడు-చికిత్సగా "అతిమధురము (Licorice)", ద్రాక్ష, వేపచెక్క, "కటుక రోహిణి (Hellebore)" నాలుగవవంతు వచ్చేవఱకు దిగకాచి, మిగిలిన కషాయము ఒక గ్లాస్

అవుపాలలో నాలుగు టీ స్పూన్స్ వేసికొని, రెండు గంటలకు ఒక సారి చొ॥న సేవిస్తూ వుంటే.... తగ్గిపోతుంది.

జలుబు తలనొప్పి - చికిత్స

పడిసెము వలన తలనొప్పి అధికమైపోయి, విపరీతమైన చికాకు, విసుగు, నిద్రలేమిలాటివి వుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా చింత గింజలపొడి, వక్కపొడి, కరక్కాయల పొడిని తేనెతో ఒక స్పూన్ సేవించి; వాము, తములపాకులు నోటిలో ఉంచుకొని- వచ్చిన రసాన్ని మింగుతూ వుంటే.... తలనొప్పి తగ్గిపోయి సంబంధిత బాధలు నివారిస్తాయి.

తుమ్ములు - చికిత్స : ఏ కారణము చేతనైనా సరే "తుమ్ము (Sneeze)"లు అధికముగా వస్తున్నపుడు చికిత్సగా- ఎ) వాముపూవును మెత్తగా నలిపి,గాఢముగా వాసన చూసిన- తుమ్ములు నివారిస్తాయి. బి) ఇంగువను నీటితో రంగరించి, ముక్కుల్లో వేసు కొంటే.... తుమ్ములు తగ్గిపోతాయి.

నాసిక నుండి రక్తస్రావము - నివారణ

ముక్కు అదరిగానీ, మరే కారణముతోగానీ ముక్కులనుండి రక్తము స్రవించునపుడు చికిత్సగా- ఎ) దానిమ్మ పువ్వులు, లేత గరిక (Agrostis linearis)" పోచలను మెత్తగా నూరి, రసము తీసి, రెండు నాసికారంధ్రాలలో వేస్తే....రక్తస్రావము తగ్గి పోతుంది. బి) "గంగరావి (Tulip tree)" విత్తనాల్ని పొడిచేసి, ఆ పొడిని "కలి (Fermented Rice Water = పులియబెట్టిన కడుగునీరు)"లో కలిపి, ముక్కులలో వేసినసూ...రక్తస్రావముతగ్గి పోతుంది.

మెడ, గొంతు, స్వరము- శాస్త్రీయ చికిత్సలు

మెడకు - శంఖములాటి సౌందర్యము

ఎ) మెడ మీది కండరాలు బాగా పెగినపుడు-ఆ కండరాలను ొటనవ్రేళ్ళతోపట్టుకొని అటూఇటూతిప్పినతరువాత|వేళ్ళతో|కిందికీ

పైకి మర్దనగావిస్తూ వుంటె.... క్రమకమముగా కండరాలు గట్టిపడి పోయి, మెడకు చక్కటి అందాన్ని కలుగజేస్తాయి!

బి) మెడమీద తగినన్ని కండరాలు లేక బలహీనపడిన మెడలవారు- ప్రతిరోజూ కాడ్‌లివర్ ఆయిల్‌తో మర్దన గావిస్తూ ఉంటే.... అనతికాలములోనే మెడకు తగినంత కండపట్టి, శంఖము లాటి అందము వస్తుంది.

సి) సహజముగానే మెడ సన్నగా వున్నవారు- ఊపిరిని మెడ ఉబికేలా కంఠములో 5, 6 సెకెండ్ల కాలము బంధించిన తరువాత- ఉపిరిని నిదానముగా బయటకు వదలుతూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియవలన అనతికాలములోనే మెడమీదకండరాలు ముడతలు లేకుండా చక్కటి నిగారింపును సంతరించుకొంటాయి.

మెరుగైన కంఠస్వరానికి వైద్యము

1) ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే ఒక స్పూన్ నిమ్మరసాన్ని- వేడి నీళ్ళలో కలిపి త్రాగాలి. ఇంకేమి తీసుకోరాదు. 2) తరువాత రోజు ...మేటకాతో-రొట్టె, వెన్నతిని; వెంటనేటీత్రాగితే....గాత్రము చక్కగా ...ంటుంది. 3) ఉల్లిపాయలను, కేరట్‌లను కలిపి తింటే.... కంఠము ...గా పలుకుతుంది. ఏపిల్ పండ్లు తింటే.... మంచి గాత్రము ...స్తుంది. 4) కచేరి లేక ప్రసంగానికి ముందు చేసే భోజనములో ...ప్పు వాడరాదు. 5) చక్కని కంఠస్వరము కావాలంటే.... చేపలు ...ంసము లాంటివి తినకూడదు.

గొంతు బొంగురుకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) మిరియాలను బాగా నూరి, మెత్తగా పొడిగొట్టి; పటిక ...ము (Sugar Candy) తో కలిపి నోటిలో వుంచుకోవాలి. ఇలా ...తి రోజూ ఆ ద్రవాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... గొంతు బొంగురు (Hoarseness) కొద్ది రోజులలోనే నివారించబడుతుంది.

2) బెల్లాన్ని మంచి పాకము వచ్చేలా వండి, దానిలో తగి...త మిరియాలపొడిని కలిపి, ఉండలు చేసి భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ ...డలను ఆకస్మాత్‌గా గొంతు బొంగురుపోయినవారు బుగ్గన పెట్టు

కొని, ఆ రసాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... గొంతు బొంగురు, నొప్పి నివారించబడుతుంది.

3) గొంతు- బొంగురు బోయినట్లుండి, మాట స్పష్టముగా రాక పోయినట్లుండిన చికిత్సగా అతిమధురము, అల్లము, పటిక, దాల్చిన చెట్టు పట్ట చూర్ణము, మిరియాలు, తులసి ఆకులు, వాము, వస మెత్తగా నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని అరఔన్స్ నీటిలో- రెండు చెంచాలు కలిపి సేవించిన.... గొంతులోని శ్లేష్మముపోయి, సుఖభేది కలిగి, మాటస్పష్టముగా రావడమేగాకజీర్ణాశయము చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ఎక్కిళ్లు - చికిత్స : నెమిలి ఈక, లవంగ చెక్క కాల్చి పొడచేసి; తేనెతో కలిపి చప్పరించిన వెంటనే- ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

కొండనాలుక (UVAULA) - చికిత్స

కొండనాలుక ఐన వారికి- గుండెలు కదలిపోయేటట్లు దగ్గు, ఆయాసము వస్తుంది. ఆ సమయములో గొంతు నుండి రక్తముకూడా పడి, ముఖము కందిపోయి; కళ్ళు బయటకు పొడుచుకు వచ్చినట్లు ఉండి, కండ్లలో నీరు అధికముగా వస్తూ ఉంటుంది. చికిత్సగా వేప పుల్లను కాల్చి, కొండ నాలుక చివర తెల్లబడినచోట కాల్చాలి. ఇలా ఒకే పూట 3 సార్లు కాల్చిన తరువాత- మిరియాలపొడి, ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమాన్ని బొటనవ్రేలితో కొండనాలుక మీద అద్దాలి. పెరుగు, మజ్జిగ, చెఱకు, బెల్లము, రేగుపళ్ళు వాడితే తగ్గును.

గొంతు నొప్పులు - చికిత్స

శీతల పానీయాలు, చద్ది అన్నము; పాడై పోయిన, ముక్కి పోయిన చెఱకులు, చెడిపోయిన ఫలాలు, ఆకు-కాయగూరలు తిన్నపుడు గొంతు జబ్బులు, నొప్పులు వస్తూ వుంటాయి. చికిత్సగా- అల్లము, లవంగాలు, దుంపరాష్ట్రము (Root of Alpinia Chinensis), పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, జీలకఱ్ఱ, బెల్లము కలిపి, కషాయము కాచి.ఆ కషాయాన్ని రెండుగంటలకు ఒకమాఱుచొప్పున సేవించిన.... గొంతు నొప్పులు, గొంతు వ్యాధులు, గాయాలు, దద్దుర్లు నయమౌ తాయి.

స్వరగ్రంథులు ఉబ్బి స్వరముపోయిన - చికిత్స

శీతల పానీయాలు, పాడై పోయిన పండ్లుతిన్నచో.... గవద బిళ్ళలు (Mumps) ఉబ్బి- మెడ నరాలు, గొంతుకవాచి; ఉమ్మిని కూడా మ్రింగనీయక బాధ కలుగుతూ వుండటమేగాక గొంతు నుండి మాటకూడా వెలువడనీయక కంఠము మూగబోవును. చికిత్సగా నేల వేము (Justicia Paniculata), ఇంగవ, శొంఠి (Dry ginger) చిన్న ఉల్లిపాయల రసము కలిపిన మిశ్రమాన్ని నొప్పి వున్న ప్రదేశములో మర్దన గావించి; ఆ తదుపరి పసుపు అద్ది, సెగ చూపిస్తే.... నివారణ లభిస్తుంది.

స్వరమాధుర్యానికిచికిత్స : తెల్ల గురివెంద చెట్టు (Abrus Tree Leafs) ఆకులు, వస, మిరియాలు, తులసి, తములపాకులు పిప్పళ్ళను ప్రతి రోజూ కొంత కాలము పాటు నిద్రలేవగానే- పటి గడుపుతో బాగా నమలి మ్రింగాలి. అటు పిమ్మట మిరియాలపొడి కలిపిన పాలు సేవించి, తములపాకులో మిరియాలు,ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరము కలిపి నోటిలో ఉంచుకొని; రసము మ్రింగుతూ ఉండాలి. దీనివలన గొంతు తడి ఆఱదు; అపస్వరము పలుకదు; గొంతులో గురగురలు, నొస తగ్గిపోయి; కంఠస్వరము బాగా వచ్చి ఎంత సేపు పాడినను స్వర మాధుర్యములో మార్పురాదు. ఇది ఒక రోజుతో అయ్యే పనికాదు. కొన్ని నెలల వఱకు క్రమము తప్పకుండా చేయ వలసిన ప్రక్రియ! దీనికి కఫపూరిత పదార్థాలు భుజించరాదు.

త్రేపులు - చికిత్స : త్రేపు (Belch) లు రావడము సహజమే ఐనా.... కొన్ని సార్లు ఆహారము జీర్ణముకాక; పుల్లని త్రేపులు వస్తూవుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా వసను కాల్చిన బూడిద, వేడిచేసిన ఉప్పు-ఇంగువ, మెత్తగా నూఱిన మిశ్రమాన్ని- మూడు వ్రేళ్ళకు వచ్చినంత తీసికొని, వేడి నీళ్ళతో సేవిస్తే ... త్రేపులు నివారిస్తాయి.

దగ్గు - నివారణ : కొన్ని సరిపడని పదార్థాలు సేవించుటవలన, వాతావరణ మార్పుల వలన, దగ్గు (Cough) వస్తూ వుంటుంది. చికిత్సగాతములపాకులో- మిరియాలు, ముడివక్క, వాము పూవు, పచ్చ కర్పూరము, జాజికాయ కలిపి, బుగ్గనుంచుకొని; వీటి

నుండి వచ్చిన రసాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... రెండు రోజులకల్లా దగ్గు నయమౌతుంది.

వివిధ తల బాధలు - నివారణలు

తలనొప్పికి అద్భుత చికిత్సలు : 1)గోరింటాకులను-మెత్తగా నూరి, అందులో తగు మాత్రముగుగ్గిల (Resin)చూర్ణము కలిపి, కొన్ని చుక్కలు నువ్వులనూనె కూడా కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని- కణతలు, నుదురుకు దట్టముగా పట్టిస్తే-ఎటువంటి అసాధారణమైన తలనొప్పులైన ఇట్టే మటుమాయమౌతాయి 2) పుదినాకును మెత్తగా రుబ్బి,నుదుటికి పట్టువేస్తే....తలనొప్పి (Headache) నివారించబడుతుంది. 3) ఏదైనా అలసట, శ్రమల వలన తలనొప్పి వచ్చినపుడు- 2 తేనె చుక్కలు కళ్ళలో వేసుకొని;వేడివేడి నీటితో-కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రము చేసుకొని; ఒక కప్పు వేడిపాలుగాని, టీ గాని తీసుకొని నిద్రపోతే తగ్గిపోతుంది

4) అధిక తలనొప్పి - చికిత్స : కళ్ళ దోషాలవలన గాక- మిగతా కారణాల వలన భారమైన తలపోటు వచ్చినపుడు.... చికిత్సగా గుంట గలైరు, దొండాకు, దేవదారుచెట్టు (Pine) పట్ట, కుంకుడుకాయ పులుసు మెత్తగా నూరి;నువ్వుల నూనెతో ఉడికించి, ప్రతి రోజూ రాత్రులందు తలకు వ్రాసుకొని,ఉదయము వేడినీళ్ళతో స్నానము చేస్తూ, మధ్యాహ్నము వేళ పసుపు పొగగాని, వాముపొగ గాని పీల్చుతున్న- ఎంతటి నొప్పి ఐనా తప్పక తగ్గి, ఉపశాంతి నిస్తుంటుంది.

5) తలలో పుళ్ళు - చికిత్స : కొబ్బరి చిప్పయొక్క పై టెంకె కాల్చి,ఆ మసిని- హారతి కర్పూరము, వెంపలి చెట్టు (Tephrosia Purea) వేరు యొక్క గంధము, కుంకుమ, కొద్దిగా సున్నము Lime or Calcium), అనుదములో వేసి, రంగరించి- ఆ మిశ్రమాన్ని పుండ్లపై రాచుకొనుచుండిన పుళ్ళు, కురుపులు తగ్గిపోతాయి.

కాళ్ళు-చేతులు - సంరక్షణ

"సర్వేంద్రియానామ్ నయనమ్ ప్రధానమ్!" అన్నట్లుగా సర్వాంగాలలో శిరస్సు తరువాత అంత ప్రాముఖ్యము కలవి కాళ్ళు-చేతులు! వీటి సంరక్షణ గూర్చి తెలుసుకుందాము !! గోళ్ళు అందముగా వుంచుకోవడము; స్త్రీలకు కాళ్ళు, చేతులపై రోమాలు లేకుండా చూసుకోవడము అనేది వీటి సంరక్షణలో అతి ముఖ్యమైనవి!!!

టెన్నిస్, బ్యాడ్మింటన్, షటిల్, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్ లాటివి కాళ్ళు-చేతులకు మంచి వ్యాయామాన్నివ్వడమేగాక- చక్క ఆరోగ్యాన్ని కూడా సమకూర్చుతాయి. క్రమబద్ధమైన *యో భ్యాసము కాళ్ళు-చేతులకే కాక, మొత్తము శరీరము మనసునకూ ఎనలేని మేలు చేకూర్చుతుంది.

చలికాలము, వర్షాకాలములో పాలలో ఆలివ్ ఆయిల్, రి వాటర్ కొద్ది చుక్కలు వేసి, మిశ్రితము చేసి, ఈమిశ్రమాన్ని స్నా నికి ముందుగా కాళ్ళు చేతులకుపట్టిస్తే మంచిఫలితాలు కనిపిస్తాం

కాళ్ళు-చేతులపైన అనవసర రోమాలను తొలగించే మార్గాలు

1) "వాక్స్ తయారి" : 4 చెంచాల పంచదారలో- 1 చెంచా నిమ్మరసము, 2½ చెంచాల నీరు కలిపి; సన్న సెగమీద బాగా సారము వచ్చే దాకా కాచాలి. తదుపరి దించి; ½ చెంచా ఆవ నూనె, 1 చెంచా గ్లిజరిన్ కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని (ఆఱనిచ్చి)నులివెచ్చగా వున్నపుడు- పలుచని రేకు తీసుకొని కాళ్ళ మీద, చేతుల మీద పలుచగా పూయాలి. వెంటనే ఒక గుడ్డ

(*సమగ్ర విజ్ఞానానికి నాచే వ్రాయబడిన "యోగశాస్త్రము" [75 ఒరిజినల్ చిత్రాలతో], "ప్రకృతి వైద్యము" అను గ్రంథాలు చూడగలరు. ప్రతులకు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs 30/-లు M.O. చేయగలరు. —రచయిత)

ముక్కను అంటించి, గట్టిగా నొక్కాలి. తదుపరి క్రింద అంచును పట్టుకొని, ఒక్కసారిగా పైకి లాగాలి. ఈ విధముగా దఫాల వారిగా తొలగించుకోవాలి. వాక్స్ వ్రాసేముందుగా "యాంటి సెప్టిక్ లోషన్"తో కాళ్ళు, చేతులు పరిశుభ్రపఱచుకోవాలి. రోమాలు తొలగించిన తరువాత మాత్రము నులివెచ్చని నీటితో కడగాలి. అ తరువాత "మాయిశ్చ రైజింగ్" లోషన్ వ్రాయాలి.

2) వేఙొక మార్గము : చాల మందికి కాళ్ళు-చేతులుపై వెంట్రుకలు దట్టముగా పెరిగి, అసహ్యముగావుండవచ్చును. ముఖ్యముగా స్త్రీలలో "ఋతుక్రమము ఆగిన (Menopause)" తరువాత శరీరభాగాలపై- రోమాలు అధికముగా పెరుగుతాయి. ఈ క్రింది పద్ధతి ననుసరించి శరీర మృదుత్వాన్ని ఏ మాత్రము తగ్గిపోకుండా- అధిక రోమాలను నివారించవచ్చును.

కావలసిన పదార్థాలు : 3 స్పూన్‌లు గ్లిసరిన్; 1 కిలో పంచదార, 6 నిమ్మకాయలు.

చేయవలసిన పద్ధతి : నిమ్మరసములో;పంచదారను తేనె రంగు వచ్చేంత వఱకు కలిపి; ఆ మిశ్రమాన్ని 10-15 నిమిషాల సేపు స్టౌ మీద వేడిచేసి దించాలి. తరువాత గ్లిసరిన్ దానిలో కలిపి శరీరము భరించగలిగినంత వేడివుండగానే ఒక పరిశుభ్రమైన (5 సెం॥మీ॥ వి స్తీర్ణము కలిగిన) తెల్లటి గుడ్డ ముక్కను ఆ మిశ్రమములో ముంచి, వెంట్రుకలున్న ప్రాంతములో అంటించాలి. అంటించిన గుడ్డముక్కపై వెంట్రుకలు పెరిగిన దిశకు వ్యతిరేకముగా స్పూన్‌తో వెంట్రుకలు ఆ గుడ్డ ముక్కకు బాగా అంటుకొనేటట్లుగా నొక్కాలి. ఇలా నొక్కబడిన గుడ్డను వేడి తగ్గిపోయి చల్లగా అయ్యేంత వఱకు వుంచాలి. ఇలా చల్లబడిన గుడ్డను- వెంట్రుకలు కూడా ఊడి వచ్చేంత వేగముగా పీకాలి. తరువాత స్నానము చేసే సమయములో మృదువైన గుడ్డతోగాని, స్పాంజ్‌తోగాని వెంట్రుకలు తీసివేసిన శరీర భాగముపై రుద్దుకోవాలి. దీనితో శరీరము తన మృదుత్వాన్ని కోల్పోదు. ఈ పద్ధతిని అధిక రోమాలు గలవారు ప్రతి 4-5 వారాలకు వినియోగించి తొలగించు కొంటూ వుండాలి.

ఈ పద్ధతి షేవ్ చేసుకొనుట కంటేను, పీకుటకంటేను మంచి ప్రక్రియగా శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు.

3) మరొక మార్గము : ప్రతిరోజు స్నానము చేయడానికి ముందుగా- నువ్వుల నూనె బాగా పట్టించి, 15 ని॥లు ఆగిన తరువాత- సున్నిపిండి (ఈ పిండిలో తగుమాత్రము పసుపు కూడా కలపాలి)తో గట్టిగా రుద్దుతూ- నలుగు పెట్టాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన గుసూలాటి వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. కాబట్టి కాళ్ళు, చేతులు నునుపు దేలి; కళకళ లాడుతాయి (వీటితో ఫలితాలు కనిపించక పోతే వెంటనే "ఎండోక్రినాలజిస్ట్"ను సంప్రదించండి).

కాళ్ళు-పాదముల ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు

"అందము, ఆరోగ్య మనేవి అరికాళ్ళ(Sole)నుండే మొదలౌతుంద"ని పెద్దలంటారు. ఎత్తు మడమల జోళ్ళు, ఇఱుకైన చెప్పుల వినియోగించడము వలన పాదాలకు ప్రమాదమున్నది. స్నానము చేసిన వెంటనే- తడిలేకుండా పాదాలు, వ్రేళ్ళసందులో శుభ్రముగా తుడుచుకొని వైద్య సలహానుసరించి మెడికేటెడ్ పౌడర్‌ను క్రమము తప్పకుండా ప్రతిరోజూ ఉపయోగించాలి.

1) A. అరికాలిలో "ఆనెలు (Corns)" వచ్చినపుడు "ఉన్ని (Lambs wool)"చెప్పులను వాడుతూ "వైట్ అయోడిన్ (Whi- iodine)" ఆనెలపైన వ్రాస్తుంటే- తగ్గిపోతాయి. (తగ్గని పక్షము వైద్యసలహాల ననుసరించాలి.) B. అరికాలిలోని ఆనెలను- మొ... లంటా కోసివేయాలి. ఆతదుపరి జీడిగింజల నుండి తీసిన రసాన్ని- కోసిన చోట పూసి, సెగ చూపించాలి. వక్క, సున్నము ఆకు మెత్తగా నమలి గాయముమానే వఱకు కట్టుకడుతూ వుంటే.... ఆనెకాయలు త్వరిత గతిని నివారిస్తాయి.

2) ఉప్పుకలిపిన నులివెచ్చని నీటిలో-ప్రతిరోజూ పాదాలను కొంచెము సేపునానబెడుతూ వుంటే.... పాదాలు మృదువుగా, నున్నితముగా వుంటాయి.

క్రమము తప్పకుండా కొద్ది తులసి ఆకులను తింటూవుంటె.... చర్మ సౌందర్యము అభివృద్ధి జెందుతుంది. 5) "హార్మోన్స్ డిస్టర్బెన్స్" ప్రక్రియ వలన చర్మము రంగు మాఱుతుంది. అదే విధముగా స్త్రీలలో బహిస్టు సమయానికి ముందూ-వెనకా కొద్దిగా చర్మము రంగు మాఱవచ్చును. వీటికి కంగారుపడవలసినపనిలేదు. 6)విటమిన్-A, విటమిన్-D, 'కాడ్‌లివర్ ఆయిల్' చర్మ సంరక్షణ కలిగించుటలో ప్రముఖ పాత్రను నిర్వహిస్తాయి. కాబట్టి ఇవి అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలను, ఔషధాలను (వైద్య సలహాల ననుసరించి) ఉపయోగించవచ్చును. 7) గసగసాలను పాలతో నూఱి- ఈ మిశ్రమాన్ని ఒళ్ళంతా పట్టిస్తూ వుంటే.... చర్మరోగాలు నివారించును, నిరోధించును. 8) హారతి కర్పూరము, తులసి ఆకుల రసము సమభాగాలుగా తీసుకొని, బాగా రంగరించి, ఆ మిశ్రమాన్ని చర్మము మీది "శోభి" మచ్చలకు లేపనముగా ఉపయోగిస్తూ వుంటే.... అనతికాలములోనే- అవి నివారిస్తాయి.

చర్మ సౌందర్యానికి - శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) పచ్చ కర్పూరము, 'ఓట్' బియ్యపుపిండి సమభాగాలుగా కలిపి- దీనిలో "నారింజ పువ్వు నీరు(Orange-Flower-Water)" కూడా పై రెంటి పరిమాణములోనే కలిపి, వుంచుకొని, ప్రతిరోజూ ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి రాచి; 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, నులి వెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే.... చర్మము ముడుతలు లేకుండా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) "కర్పూరసారాయి (Camphor Spirit)" 5-6 బొట్లు, తేనె 10 మి॥లీ., టొమేటో రసము 10 మి॥లీ॥ తీసికొని, ఈ మూడింటినీ- కప్‌లో వేసి, బాగా కలిపి, చర్మానికి రాచుకొని;15-20 ని॥లు వుంచి, గోరువెచ్చటి నీటితో ప్రతిరోజూ స్నానము చేస్తూ ఉంటే.... చర్మ సౌందర్యము ఇనుమడించి, కాంతివంతముగానూ, మృదువుగానూ వుంటుంది.

3) పావులీటర్ కాచి వడపోసిన నీరు, ఒకటిన్నర చంచా వెలిగారము పొడి, 15 మి॥లీ॥ గ్లిసరిన్, 2-3 బొట్లుకర్పూరసారాయి

ఒక పెద్ద సీసాలో పోసి, మూత బిగించి, పైవన్నీ కలిసేటట్లుగా సీసాను బాగా కదిలించాలి. ఈ ద్రవాన్ని శరీరముపై మచ్చలున్న చోట రాచుకొంటే.... ఆ మచ్చలన్నీ క్రమముగా దూరమై, చర్మము తేటబడి, సున్నితముగా తయారౌతుంది.

4) చవిటిమన్ను 4 పెద్ద చంచాలు, 2 చిన్న చంచాల "స్వచ్ఛమైన గంధకము పొడి", 2 గ్రుడ్లలోని తెల్లసొన-ఒక పాత్రలో పోసి; లేహ్యము లాగా కలపాలి. ఈ లేహ్యాన్ని ప్రతిరోజూ మొటిమలున్న ప్రాంతములో రాచుకొంటే.... మొటిమలు క్రమక్రమముగా తగ్గి; చర్మము మృదువుగా వుంటుంది.

(గమనిక : గంధకముకొందరికి సరిపడకపోవచ్చు.కాబట్టి వాడే ముందు ముంజేతిపై వేసుకొని,సరిజూచిన తరువాతనేవాడాలి),

5) రెండు పెద్ద ఉల్లిపాయలను చితకగొట్టి, రసము తీసి వడపోసి ఉంచాలి. దీనిలో 2 పెద్ద చంచాల చవిటిమన్ను, 10 మి॥లీ॥ తేనె కలిపి, ఒక పాత్రలో పోసి,బాగా లేహ్యములా కలపాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ చర్మముపై- ముడుతలు, మచ్చలు గలవారు రాచుకొని, 15-20 ని॥ల తరువాత వెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే.... ముడుతలు, మచ్చలు క్రమక్రమముగా పోయి, చర్మము ప్రకాశవంతముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

6) "నాచు(Kelp)", పెరుగు సమపాళ్ళలో తీసికొని,లేహ్యములా నూరి- దీన్ని రోజూ మచ్చలున్నవారు రాచుకొని, 15-20 ని॥లువుంచి, తరువాత స్నానము చేస్తూంటే.... మచ్చలు పోతాయి.

7) 2 గ్రుడ్లలోని తెల్లసొన, చవిటిమన్ను2చంచాలు, అంతే తేనె, అంతే కేరట్ దుంపరసము, 2 చిన్నుల్లిచెట్టు మొగ్గలు కలిపి, లేహ్యములారుబ్బి-దీన్ని మచ్చలున్న చర్మము గలవారు రాచుకొని, కొంచెముసేపుంచి, స్నానము చేస్తే.... మచ్చలు పూర్తిగా తగ్గును.

8) రేగిపళ్ళలో గల 24 గింజలను సేకరించి, నీటిలో వేసి, మఱగించాలి. తదుపరి ఈగింజలను పగులకొట్టి, లోపలి గుజ్జును మాత్రమే తీసికోవాలి. దీనిలో బాదము నూనె 20 మి॥లీ కలిపి, లేహ్యము చేసి; దీన్ని మొటిమలు విరివిగా వున్న చోట రాచుకొంటే... క్రమక్రమముగామొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

9) "జల్దరు పండు (Apricot)" నూనె 1 భాగము, 2 భాగాల బాదము నూనె, 3 భాగాల నిమ్మరసము, 2 భాగాల 'లానోలిన్' కలిపి, పాత్రలో వేసి, బాగా వేడిచేయాలి. ఇలా తయారైన లేహ్యాన్ని ప్రతిరోజూ చర్మానికి రాచుకొంటే... చర్మముపై వున్న ముడుతలుపోయి, నునుపుగా, సున్నితముగా మారుతుంది.

10) సమముగా 2 చంచాల పుదీనాకు పొడి, దోసపొడి; చిటికెడు "పటిక (Alum)" పొడి కలిపి, తదుపరి 4 చుక్కలు "పుదీనాద్రావకము (Pepper mint)" వేసి, బాగాకలిపి "ఫ్రిజ్"లో దాచుకొని, ప్రతిరోజూ జిడ్డుకాశే ముఖమువారు రాచుకొంటుంటే... ఆ జిడ్డుపోయి, చర్మము మృదువుగా, కాంతిగా ఉంటుంది.

11) రెండు భాగాల తేనె, 2 భాగాల ధనియాలపొడి, 2 భాగాల జాజికాయ పొడి, 1 భాగము లవంగపొడి, 4 భాగాల నిమ్మ తొక్కపొడి, 8 భాగాల సారాయి (Alcohol), 4 భాగాల పన్నీరు 4 భాగాల నారింజపూవు నీరు, $\frac{1}{6}$భాగము "సాంబ్రాణి(Benzoin)" $\frac{1}{6}$ భాగము "శిలారసము (Storax)" బాగా కలిపి, గట్టిగా మూత బెట్టిన జాడీలో వారము అట్టి పెట్టి- ఉపయోగించే ముందు దీన్ని బాగా కుదిపి, రోజుకు రెండుసార్లు ముడుతలు మచ్చలు గల చర్మము మీద రాచుకొంటే ... ముడుతలు, మచ్చలు మటుమాయమౌతాయి.

12) 16 భాగాల గంధపుతైలము, 8 భాగాల పన్నీరు, 8 భాగాల నారింజ పువ్వు నీరు, 2 భాగాలతేనె, $\frac{3}{8}$ భాగము బత్తాయి తైలము, $\frac{1}{64}$ భాగము "లావెండర్ (Lavender)" తైలము, $1\frac{1}{2}$ భాగము లవంగ తైలము, 2 చిటికెల "కస్తూరి (Musk)" వేసి బాగా కలపాలి. ఇలా కలిపిన మిశ్రమాన్ని గాలి చొరబడని జాడీలో వేసి, 14-15 రోజులు అట్టిపెట్టాలి. తదుపరి అనుదినమూ రాచుకొంటుంటే.... చర్మము నునుపుగా, మృదువుగా వుంటుంది.

13) రెండు పెద్ద చంచాల"దవనము (Southern wood)", సగము నిమ్మకాయతొక్క, పావు నారింజకాయ తొక్క, నాలుగు పుదీనాకాడలు వేసి, మెత్తగానూరి; దానిలో $\frac{1}{2}$ కప్పు పన్నీరు, $\frac{1}{4}$ సారాయి కలిపి, గాలి చొరబడని మూత గలిగిన జాడీలో వేసి,3-4 రోజులు వుంచి, ఉపయోగించే ముందు బాగా కదిపి, రాచుకొంటు

వుంటే.... చర్మము మీది మచ్చలు, ముడుతలుపోయి- చర్మము కాంతి వంతముగా, మృదువుగా వుంటుంది.

14) 8భాగాల నిమ్మరసము, 4భాగాల సారాయి, $\frac{1}{8}$ భాగము పుదీనా ద్రవము బాగా కలిపి, సీసాలో పోసి, గట్టిగా మూతబిగించి, 20-25 గం॥లతరువాత ఈద్రవాన్ని ప్రతిరోజు ఈ రాచుకొంటే.... చర్మము జిడ్డు కాఱడము తగ్గిపోయి, ప్రకాశవంతముగా వుంటుంది.

15) పన్నీరు, సారాయి, కాచి, వడపోసిననీరు సమభాగాలుగా కలుపుకొని, దీనిలో $\frac{1}{6}$ భాగము కర్పూర తైలము కలిపి, సీసాలో పోసిన తరువాత- చిటికెడుపటిక పొడివేసి, బాగా కలిపి, వుంచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 'షేవ్' చేసిన తరువాత రాచుకొంటే- "యాంటి సెప్టిక్"గాపనిచేయడమేగాకచర్మముమృదువుగావుంటుంది.

16) 2 భాగాల చవిటిమన్ను, 2 భాగాల పాలు, 1భాగము నారింజ పూవు నీరు, 1 భాగము తేనె, చిటికెడు లవంగ పొడి, చిటికెడు తినేసోడా కలిపి, లేహ్యముగా చేయాలి.దీనిని మెడ-భుజముల ఒరిపిడి వలన ఏర్పడిన మచ్చలు గలవారు రాచుకొంటే.... అక్కడి చర్మము పూర్వస్థాయి పొంది, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

17) నాలుగు భాగాల బాదముపొడి, 2 భాగాల పన్నీరు, 1 భాగము తేనె- బాగా లేహ్యములాగా కలిపి, వుంచుకోవాలి. ముఖానికి ఈ లేహ్యాన్ని రాచుకొని, 15-20 ని॥లు అట్టిపెట్టి, తదుపరి పన్నీటితో ముఖము కడిగివేసుకోవాలి. అనుదినము ఇలా చేస్తూ వుంటే.... ముఖము తేజస్సుగా, సున్నితముగా మాఱుతుంది.

18) 'టీ' స్పూన్ "కమలా (Sweet orange)" రసము, 1 టేబిల్ స్పూన్ పాలు, 1 టీ స్పూన్ తేనె కలిపి, వెంట్రుకలకు తగలకుండా ముఖానికి, మెడకి ప్రతిరోజూ పట్టించి;10-15 ని॥లువుంచి, కడిగి వేస్తుంటే.... ముఖము కళా కాంతులతో వెలిగిపోతుంది.

19) పాలతో గంధము చెక్క నూఱుతూ, 1 టీ స్పూన్ గంధము తీసి, చిటికెడు పసుపు కలిపి- రోజూ ముఖానికి రాచుకొంటే.... ఎండ బాధలుపోయి, ముఖము చల్లగా, హాయిగా, కాంతిగా వుంటుంది.

20) 2 స్పూన్ల పాలలో, 2 బాదము పప్పులను వేసి, మెత్తగా నూటి,రోజూ ముఖానికి రాచుకొంటే.... పట్టువలె శోభాయమానముగా వుంటుంది.

21) రాత్రిపూట పాలలో పచ్చి సెనగపప్పును వేసి, ఉదయాన్నే పాలనుండి ఆ పప్పును తీసి, మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనిలో చిటికెడు పసుపు, కొంచెము నిమ్మరసము వేసి, బాగా కలపాలి. తదుపరి ఇలా తయారైన పదార్థాన్ని దేహమంతా బాగాపట్టించాలి. పట్టించిన అఱగంట తరువాత- నులివెచ్చని నీటిలో కొంచెము పన్నీరు కలిపి, స్నానము చేస్తూవుంటే ... దేహకాంతి ఇనుమడించి, చర్మము అతి మృదువుగా మాఱిపోతుంది.

చర్మ సంరక్షణకు శాస్త్రియ ఔషధ మిశ్రమాలు

ఆరెంజ్ క్రీమ్ : 2 భాగాల తేనెమైనము, 2 భాగాల క్రొవ్వుమైనము, 8 భాగాల బాదము నూనె, 4 భాగాల లానోలిన్, 4 భాగాల కొబ్బరినూనె కలిపి, బాగా మఱగబెట్టాలి. వేరే పాత్రలో 6 భాగాల నారింజపూవు నీరును మఱగించి;పై మిశ్రమములో పోసి, బాగాకలియపెట్టి;మంచిపరిమళము కోసము "నారింజసారం(Orange Essence)" 4చుక్కలు, "సాంబ్రాణిసారము(Benzoin Essence)" 4 చుక్కలు వేసి, బాగా కలపాలి. ఈ 'క్రీమ్'ను ప్రతిరోజూ రాచుకొంటే.... గీతలు, మచ్చలుపోయి- చర్మము ప్రకాశవంతముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) ఆలివ్ క్రీమ్ : 4 భాగాల ఆలివ్ నూనె, 6 భాగాల కొబ్బరినూనె, 2 భాగాల బాదము నూనె, 1 భాగము తేనెమైనము పాత్రలో వేసి, బాగా మఱగించాలి. వేఱొక పాత్రలో 6 భాగాల "మంచినీరు" పోసి, బాగా మఱగించి; 1భాగము వెలిగారము వేసి, కలపాలి. తరువాత పై మిశ్రమములో ఈ నీరుపోసి, బాగా కలిపి; చల్లార్చాలి. ఈ క్రీమ్‌ను ప్రతిరోజూరాచుకొంటే.... చర్మ సంరక్షణ విరివిగా లభించును.

3) హనీ క్రీమ్ : 6 భాగాల జిగురు క్రొవ్వు (Lanolin), 1భాగము తేనె, 2భాగాల గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన ఒక పాత్రలో వేసి

బాగా మఱగించి. దించాలి తదుపరి 4 భాగాల నులివెచ్చని నీటిని పోసి, చల్లారేంతవఱకు మెల్లగా కలపాలి. ఈ క్రీమ్‌ను ప్రతిరోజూ ఉపయోస్తే....పాలిపోయినట్లున్న చర్మము- మంచి రంగుకు మాఱి; మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) హెల్త్ క్రీమ్ : 6 భాగాల తేనెమైనము, 6 భాగాల జిగురు క్రొవ్వు, 18భాగాల "గోధుమ మొలకలనూనె(Wheat Germs Oil)" 18 భాగాల కేరట్ (Carrot) నూనె- ఒక పాత్రలో వేసి, బాగా మఱగించాలి. వేఱొక పాత్రలో 36 భాగాలు "కాచి, వడ పోసిన" నులివెచ్చని నీటిని తీసికొని- ఆ నీటిలో 1 భాగము వెలి గారము వేసి, బాగా కలపాలి. తరువాత పై వేడి మిశ్రమములో నీటిని పోసి, ఆ మిశ్రమము నులివెచ్చగా మాఱే వఱకు తెడ్డుతో త్రిప్పుతుండాలి. సువాసన కొఱకు తగినన్ని చుక్కలు ఆరెంజ్ ఎసెన్స్, బెంజైన్ టించర్ కలపాలి.ఈ క్రీమ్‌ను ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తే ...చర్మ సంరక్షణకు, ఆరోగ్యానికి అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

5) స్ట్రాబెర్రి క్రీమ్ : 1 కి॥గ్రా॥ "తుప్పపండు (Straw berry)", 400 గ్రా॥ పంచదార ఒక పాత్రలో పోసి, మంచి పాకము వచ్చేంతవఱకు మఱగించాలి. తరువాత స్టౌ నుండి దించి, బాగా చల్లార్చాలి. తిరిగి మళ్ళీ బాగా మఱగించి, చల్లార్చాలి. వేఱొక పాత్రలో 120 మి॥లీ॥ "ప్రొద్దుతిరుగుడు (Sun Flower Seeds)" నూనె, ఇంతే పరిమాణముగల లానోలిన్ వేసి, బాగా మఱగించాలి. ఈమిశ్రమములో పైన చేసిన మిశ్రమాన్ని వేసి, బాగా కలియబెట్టి చల్లార్చాలి. దీనిని కూడా ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది ముఖ్యముగా జిడ్డుకాఱే చర్మానికి చాలాఉపయోగము. ఇది వాడుట వలన చర్మము నునుపుగా, ప్రకాశవంతముగా మాఱుతుంది.

6) వీట్ క్రీమ్ : 1 భాగము తేనెమైనము, 1 భాగము క్రొవ్వుమైనము, 15 భాగాల జిగురుక్రొవ్వు, 9భాగాల నువ్వులనూనె, 6 భాగాల గోధుమమొలకల నూనె ఒకపాత్రలో పోసి-బాగా మఱగ బెట్టాలి. వేఱొక పాత్రలో 15 భాగాల "మంచినీరు"లో ½ భాగము వెలిగారము వేసి, అది కరిగేంతవఱకు వేడిచేయాలి. ఈ నీటిని పై

మిశ్రమములో పోసి, బాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి మీ కిష్టమైన సుగంధ తైలమును తగినన్ని చుక్కలువేసి, బాగా కలిపి,చల్లార్చుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది చర్మసంరక్షణకు అమోఘముగా పని చేస్తుంది.

జాస్మిన్ క్రీమ్ : 6 భాగాల క్రొవ్వుమైనము, 6 భాగాల ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనె, 1 భాగము జిగురుకొవ్వు-పాత్రలో వేసి, బాగా మఱిగించాలి. వేఱొక పాత్రలో 24 భాగాలు "మంచినీరు" పోసి; $\frac{1}{2}$ భాగము వెలిగారము, $1\frac{1}{2}$ భాగము గ్లిసరిన్ కూడా కలిపి, నీటిలో కలిసేంత వఱకు వేడిచేయాలి. తదుపరి ఈ నీటిని పై మిశ్రమములో పోసి, చల్లబడేంత వఱకు తెడ్డుతో కలుపుతూ వుండాలి. ఇలా చల్లబడిన 'క్రీమ్'లో మల్లెపూల సారము(Jasmine Essence) తగినన్ని చుక్కలు వేసి, కలియబెట్టాలి. ఈ 'క్రీమ్'ను కూడా ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ముఖ్యముగా ఇది జిడ్డుకాఱు చర్మము వారికి అత్యద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

8. కోకో క్రీమ్ : 2 భాగాల "కోకో (Cocoa) బటర్", 2 భాగాల కొవ్వుమైనము, 1 భాగము తేనెమైనము, 4 భాగాల నువ్వుల నూనె, 1 భాగము బాదమునూనె పాత్రలోపోసి, బాగామఱగబెట్టాలి. తరువాత దించి, వెచ్చగా వుండగానే- మీకు నచ్చిన సుగంధ తైలము తగినన్ని చుక్కలువేసి, బాగా కలిపి, చల్లార్చుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ రాపిడి తగిలే ప్రదేశాలలో (మోచేతులు[Elbow] మెడలు, పాదాలు మొ॥నవి) రాచుకొంటే- అక్కడి చర్మము మృదువుగా మాఱుతుంది.

9) రోజ్ క్రీమ్ : పైన చెప్పిన 8వ నెంబరు (కోకో) 'క్రీమ్'లో పన్నీరు 2 భాగాలు కలుపుకొన్న-రోజ్ క్రీమ్ తయారౌతుంది. దీనినిరాచుకొంటే.... జిడ్డుకాఱు చర్మానికిబాగాపనిచేస్తుంది.

10. సన్‌ఫ్లవర్ క్రీమ్ : ప్రొద్దు తిరుగుడు తైలము 15 భాగాలు, జిగురుకొవ్వు 4 భాగాలు, 2 భాగాలు క్రొవ్వుమైనము, 2 భాగాలు తేనె మైనము పాత్రలోపోసి, బాగా మఱగబెడుతూ సొ

మీదే వుంచాలి. వేరే పాత్రలో 18 భాగాల "మంచినీటి"లో 2 భాగాల గ్లిసరిన్, అర భాగము వెలిగారము వేసి, ఇవన్నీ కఱగే వఱకు వేడిచేసి, ఈ నీటిని మఱుగుతున్న-పై మిశ్రమములో మెల్లగా పోస్తూ, తెడ్డుతో త్రిప్పుతుండాలి. ఇది లేహ్యములాగా అయేంత వఱకు స్టౌ మీద వేడి చేస్తుండాలి! తదుపరి దించి, నులివెచ్చగా వున్నప్పుడు- మనకిష్టమైన పరిమళము తగినన్ని చుక్కలు వేసి, బాగా చల్లార్చాలి. ప్రతిరోజూ దీనిని వాడుకోవచ్చును. ఇది ఎండి పోయినట్లుగా వుండే చర్మానికి మహాద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

11) వెజిటబుల్ క్రీమ్ : 2 భాగాల తేనె మైనము, 4 భాగాల క్రొవ్వుమైనము, 2 భాగాల జిగురు కొవ్వు, 4 భాగాలబాదము తైలము, 4 భాగాల నువ్వులతైలము, 2 భాగాల ప్రొద్దుతిరుగుడు తైలము ఇంతే పరిమాణము గల "కుసుమ (Saf flower)"తైలం, కొన్ని చుక్కల "తృణమణి (Amber)" తైలము పాత్రలో పోసి, బాగా మఱగబెట్టి దించాలి. 5 భాగాల నులివెచ్చని మంచినీటిలో $\frac{1}{6}$ భాగము వెలిగారము వేసి, కరగించాలి. ఈ నీటిని పై మిశ్రమంలో పోసి, చల్లారేంతవఱకు తెడ్డుతో కలియబెట్టాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది ముఖ్యముగా జిడ్డుకాఱు చర్మముపై బాగా పనిజేసిచర్మాన్నిమెత్తగా, మృదువుగా, కాంతివంతముగావుంచుతుంది.

12) ఆల్మండ్ క్రీమ్ : 2భాగాల తేనెమైనము, 1భాగము క్రొవ్వుమైనము పాత్రలో వేసి, స్టౌ మీద పెట్టి, బాగామఱగబెడుతూ దీనిలో బాదమునూనె 5 భాగాలు వేయాలి. వేరే పాత్రలో8 భాగాల ు తీసికొని బాగా వేడిచేయాలి. నీరు, పై మిశ్రమమునకు సమ ములో వేడిగా వుండునట్లు చూచుకొని; నీటిని పై మిశ్రమములో యాలి. కొంచెము సేపు వుంచి, దించి చల్లారేవఱకు తెడ్డుతో యబెట్టాలి. అనంతరము ఎవరికి నచ్చిన సుగంధతైలమును ారు కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని; వాడుకోవచ్చును. చర్మము ండిపోయి, విరవిరలాడు వారికి అమోఘముగా పనిచేస్తుంది.

సూర్యకాంతితో చర్మ సౌందర్యము

"సూర్యకాంతి(Sun light)"శరీరమంతా తాకేలా ఒక రెండు-మూడు గంటలు వుంటే.... ఈ క్రింది ఉపయోగాలు కలుగుతాయి.

ఎ) చర్మము మృదువుగా తయారై, ఒక ప్రత్యేక కాంతి నిస్తుంది. బి) వికారముగా వున్న తెల్లని శరీర ఛాయను పోగొట్టి, సరైన ఆకర్షణీయమైన అందాన్నిస్తుంది. సి) సూర్యకిరణ స్నానము వల్ల- కళ్ళకు కాంతి, నడకలో వేగము కూడా హెచ్చి, ఉత్సాహ కరముగా వుంటుంది. డి) ముఖములో ఎటువంటి కంతులుగానీ, మొటిమలుగానీ లేకుండా నునుపుగా వుంటుంది.

ఎండ వేడిమితో కమిలిన చర్మానికి శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) "అయోడిన్(IODINE)"1 భాగము, 9 భాగాల నువ్వుల నూనె, 4½భాగాల ద్రాక్షసారాయి, మీకిష్టమైన సుగంధ ద్రవ్యము-తగినంత వేసి, సీసాలో పోసి, బాగా కలపాలి. అవసరమైనపుడు ఈ మిశ్రమాన్ని రాచుకొంటే.... కమిలిన "చర్మము (SUN BURNT)" మృదువుగా వుంటుంది.

2) నాలుగు భాగాల లానోలిన్, 2 భాగాల నువ్వులనూనె, 2 భాగాల బాదమునూనె మిశ్రమములో-1½ భాగము టీ పొడిని; తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా దిగకాచి, వడపోసి-ఆ డికాషన్ కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ.... బాగా కలియబెట్టాలి. ఇలా తయారైన ద్రవాన్ని రాచుకొని, ఎండవేడిమి లోనికి వెళ్ళినా.... సూర్యరశ్మిలో వుండే "నీలలోహిత కిరణాలు (ULTRA VIOLET RAYS)" వలన కలిగే అనర్థాలనుండి రక్షణ లభిస్తుంది.

3) పదహారు భాగాల పన్నీరు, 3 భాగాల నువ్వుల పిండి కలగలిపి- 24 గంటల తరువాత వడపోసి-దీనిలో శస్త్రవైద్యులు వాడే సారాయి (SURGICAL SPIRIT) 3భాగాలు పోసి, వుంచు కోవాలి.దీనిని సూర్యరశ్మివలన చర్మము మాడినవారు రాచుకొంటే-నివారణ జరుగుతుంది.

4) రెండు భాగాల చవిటిమన్ను, 1 భాగము హాజల్, 1/3 భాగము తేనె, 1/12 భాగము లవంగపొడి- కలిపి, "లేహ్యము (Electuary)" లాగా తయారుచేయాలి. ఎండ వేడిమికి వడలిన చర్మానికి ఈ లేహ్యాన్ని రాచి, 20-25 ని॥లు వుంచి, నులివెచ్చని నీటితో కడిగివేయాలి. ఇలా చేస్తే.... వడలిన చర్మము చక్కబడి, మృదువుగా మాఱుతుంది.

5) "పెరుగు తోటకూర (LETTUCE)" ఆకులు తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా మఱగకాచి, ఆ నీళ్ళను వడపోసి, చల్లార్చాలి. తదుపరి ఆ నీటిని ఎండ వేడిమితో కమిలిన చర్మముపై రాచుకొంటే- నివారణ జరుగుతుంది.

6) 100 గ్రా॥ల టీ-ఆకును తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా దిగకాచి, ఆ డికాషన్ వడపోసి,బాగా చల్లార్చి- సూర్యరశ్మిచే వడలిన చర్మముమీద రాచుకొంటే-చర్మము పూర్వస్థితికి మాఱుతుంది.

7) "దురదగొండి (NETTLE)" ఆకులను తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా కాచి, వడపోసి, చల్లార్చి- ఎండవలన మాడిన చర్మానికి రాచుకొంటే.... చర్మము ప్రకాశవంతముగా మారుతుంది.

8) "కారంబంతి (CAMO MILE)" పూలు కూడా పై విధముగా చేసిన అదే ప్రయోజనము కలుగుతుంది.

9) బాగా మిగలపండిన దోసకాయను ముక్కలుగా కోసి, సూర్యరశ్మికి మాడిన చర్మముపై దోస ముక్కలను వేసి రుద్దితే- చర్మము పూర్వస్థితికి చేరి, మృదువుగా తయారౌతుంది.

10) "తుప్పపండు (STRABERRY)" గింజలను మెత్తగా పొడిగొట్టి, తగినన్ని మజ్జిగలో కలిపి, ఎండవేడిమికి కమిలిన చర్మముపై రాచుకొంటే.... చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

11) "తోడు పెట్టిన పెరుగులో వచ్చే తేటనీటి(WHEY)"లో దూది ముంచి- కమిలిన చర్మానికి రాచుకొంటే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది.

ఆహార పదార్థాల ద్వారా- ఆరోగ్యము, చర్మ సంరక్షణ

తేనె (HONEY) : తేనె చర్మ సౌందర్యానికి పలు రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

1) తేనెను ముఖమునకు రాచి-10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, వేడి నీటిలో ముంచిన దూదితో తుడుస్తూ వుంటే... ముఖచర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

2) ఒక గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, $\frac{1}{2}$ చెంచా తేనె, 1 చంచా వెన్న తీసిన పాలలో కలిపి; ముఖానికి, మెడకు రాచి, 20-30ని॥లు వుంచిన తరువాత- నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజూ కడుగుతూ వుంటే.... నున్నితముగా, ఆకర్షణీయముగా వుంటుంది.

3) అరచంచా తేనె, ఒక కప్పు నిమ్మరసము, కొంచెము రోజ్ వాటర్‌లో పుట్టమట్టి ముద్దలాగా రావడానికి తగినంత కలిపి, దానిని ప్రతి రోజూ జిడ్డుగావుండే చర్మము కలవారు రాచుకొంటూ వుంటే ... జిడ్డుతనము పోయి- చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) తేనెలో పెద్ద ఉల్లిపాయల రసాన్ని కలిపి, ప్రతిరోజూ త్రాగుతూ వుంటే.... దేహము అమిత కాంతివంతముగా, మృదువుగా వుంటుంది.

5) తేనెలో తగినంత కుంకుమ పువ్వును కలిపి, అనుదినమూ సేవిస్తూ వుంటే.... రక్త ప్రసరణ, రక్తవృద్ధి అమితముగా వుండి- శరీరము నూతన కాంతులతో విరాజిల్లుతుంది.

6) తేనెని గోరు వెచ్చగా చేసి, ముఖము మీద పూసి, అర గంట తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో ముఖము శుభ్రపఱచుకొంటూ వుంటే- ముఖ చర్మము నునుపుగా, కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

నిమ్మ .(LEMON) పండు : వాడిన, కమిలిన, సున్నితమైనచర్మము కలవారు- నిమ్మరసాన్నిచర్మానికి వినియోగించరాదు.

చర్మము జిడ్డుగా వున్నవారు, మచ్చలు గలవారు వాడితే మాత్రము- అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

1) పాలు, నిమ్మరసము సమపాళ్ళలో "ఓట్" బియ్యపు పిండిలో కలిపి, ముద్దగాచేసి రాచుకొంటే- ముఖము పరిశుభ్రము గాను, తేటగాను వుంటుంది.

2) షాంపూతో స్నానము చేసిన తరువాత- చివరగా నిమ్మరసము కలిపిన నీటితో, తల వెంట్రుకలను కడిగినట్లయితే- వెంట్రుకలు నిగ నిగ లాడుతూ ప్రకాశవంతముగా వుంటాయి.

3) ఒక స్పూన్ నిమ్మరసములో 2 చంచాల రోజ్‌వాటర్ కలిపి- మోచేతులకు, ముఖికి వుండే చర్మానికి ప్రతిరోజూ రాచుకొంటూ వుంటే- ముఖికి, మోచేతి క్రింద వుండే మచ్చలను పోగొట్టి; మృదువుగా, కాంతివంతముగా చేస్తుంది.

4) బాగా మెత్తని 2 ఔన్సుల ఓట్ బియ్యప్పిండి, దానిలో కొద్దిగాగ్లిసరిన్, ఒక నిమ్మపండు రసాన్ని చేర్చి, ముద్దగా చేయాలి. చర్మము మోటుగా వున్నచోట దీని వేసి, మెల్లగారుద్దితే.... చర్మము నునుపు తేలుతుంది.

5) నిమ్మరసము, పన్నీరు, ఉడుకులామ్, గ్లిసరిన్ వీటిని సమానముగా చేర్చి, బాగుగా రంగరించి, రాత్రి పడుకొనేటప్పుడు చేతులకు, మెడకు రుద్దితే- అందముగా, ప్రకాశవంతముగా కనబడతాయి. నిమ్మరసాన్ని పాలతో కలిపి, రాత్రిపూట ముఖానికి రాచుకోవాలి. తెల్లవారిన తరువాత లేవగానే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. సబ్బు రుద్దగూడదు. అలా చేస్తే మీ ముఖము ఎంతో నాజూకుగా కనబడుతుంది.

6) 100 గ్రాముల నిమ్మరసములో తగినంత ఆవనూనె కలిపి- అందులో 3 గ్రాముల కర్పూరము నూరివేసి, బాగా కలిపి- ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ దేహానికి మర్దన గావిస్తుంటే .. చర్మ వ్యాధులు దరిజేరవు. అంతేగాక శరీరచ్ఛాయ పెరిగి, చర్మము మృదువుగా వుంటుంది.

7) నిమ్మరసాన్ని తలకిపట్టించిన తరువాత రెండుగంటలాగి- నులివెచ్చని నీటితో తలస్నానము చేస్తూవుంటే.... శిరోజాలు పట్టు వలె కాంతులీనుతూ వుండటమేగాక- తలచుండు నివారిస్తుంది.

8) చేతులకి ముడుకలు కలిగినప్పుడు నిమ్మరసము కొస్త పూసి, నిమ్మపండు తోలుతో, లోపలి పీచుతోరుద్దితే....ఆ ముడుకలు వెంటనే పోతాయి.

9) నిమ్మపండు తోలుతో, పీచుతో- ముఖము, నొసలు, చెంపలు రుద్దితే- ముఖ వర్చస్సు పెరిగి- మృదుత్వము, సౌందర్య వృద్ధి పొంది, మంచి నిగారింపు వస్తుంది.

10) నిమ్మరసాన్ని నీళ్ళలో పిండి ప్రతిరోజూ- త్రాగుతూ వుంటే- ఆరోగ్యము, సౌందర్యము రెండూ అధికమౌతాయి.

11) ఒక నిమ్మకాయలోవున్న మొత్తము రసములో- చంచా గోరింటాకు పొడి, అంతే ఉసిరిక పొడి వేసి- వాటిలో కొన్ని టీ ఆకులను కూడా వేయాలి. ఆ తరువాత బాగా మసలే వేడి నీరు 1 కప్ పోయాలి. దానిలో తగినంత ఉప్పు, చంచా రోజ్‌వాటర్ కూడా కలిపి, 5–6 గంటలసేపు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని వెంట్రుక కుదుళ్ళనుండి– చివరిదాకా దట్టముగా పట్టించాలి. ఇలా పట్టించి– 2-3 గంటలసేపు ఆరనిచ్చి, నులివెచ్చని నీటితో పరిశుభ్రముగా కడిగివేయాలి. ఈ ప్రకారముగా ప్రతివారము చేస్తూ వుంటే.... అకాల తల మెఱుపులు అంతరిస్తాయి.

12) ఉపయోగించని బొచ్చు కుంచెను నిమ్మరసములో ముంచి, దానితో వెంట్రుకలను దువ్వితే- ఎటువంటి వెంట్రుకలకైనా మంచి మెఱుగు వస్తుంది.

13) నిమ్మరసాన్ని- పాలతో కలిపి, సంవత్సరము లోపు పిల్లలకు ప్రతిరోజూ త్రాగించిన- పుష్టిగా, ఏపుగా పిల్లలు పెరుగుతారు. న్యూమోనియాలాటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులుకూడా పోతాయి.

14) నిమ్మపండును కోసిన వెంటనే దాని గుజ్జుతో- పళ్ళను, గోళ్ళను తోమితే ....అవి తెల్లగా ప్రకాశిస్తాయి.

15) నిమ్మపండు తోలుతో, లోపలిపీచుతో పళ్ళను రుద్దితే- మెఱుపు నివ్వడమే కాకుండా- చిగుళ్ళకి, పళ్ళకి గట్టిదనాన్నిస్తుంది. అక్కడి క్రిముల్ని కూడా నాశనము చేస్తుంది.

16) నిమ్మరసములో గ్లిసరిన్ కలిపి- కాళ్ళ పగుళ్ళకు రాచుకొంటే- నయమౌతాయి.

17) నిమ్మరసములో పంచదార కలిపి- చేతులకు రాచి, పావుగంట తరువాత కడిగితే- చేతులు మృదువుగా తయారౌతాయి.

18) నిమ్మరసము, ధనియాల పొడి, మిరియాల పొడి సమ పాళ్ళలో కలిపి- వీటిలో తగినంత ఉప్పు కూడా కలిపి, తీసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే- సర్వ అజీర్ణవ్యాధు లంతరించి, ఆకలి పెరుగుటయేగాక- దేహకాంతి కూడా ఇనుమడిస్తుంది.

19) కీళ్ళవాతము గలవారు- నిమ్మరసము, వెల్లులి రసము సమపాళ్ళతో కలిపి, ప్రతిరోజూ సేవిస్తే- అనతికాలములోనే మంచి గుణము కనిపిస్తుంది.

20) నిమ్మరసము, పన్నీరు, గ్లిసరిన్ సమపాళ్ళతో తీసికొని, బాగా కలిపి- ఈ మిశ్రమముతో చర్మాన్ని బాగా మర్దించి-15-20 ని॥లు వుంచి, తదుపరి స్నానము చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ వుంటే.... శరీరముపై మచ్చలు, కణుపులు కొన్ని రోజులలో అంత రించి- చర్మము మృదువుగా తయారౌతుంది.

బాదం (Almond) : బాదము నూనె- ఎండిపోయినట్లుగా వుండే చర్మానికి, వెంట్రుకలకు బాగా పనిచేస్తుంది.

1) ఒక కప్పు బాధము పప్పు పొడి-నీటితో కలిపి, ముద్దగా చేసి, చర్మముపై రుద్ది- 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి- నులివెచ్చని నీటితో కడిగితే- రోమ రంధ్రాలను నిర్మూలించి, చర్మాన్ని మృదువుగా వుంచుతుంది.

2) 2 చెంచాల బాదము నూనెను కప్‌లో పోసి- నీటి ఆవిరితో వెచ్చచేసి- దీనిని ఎండిపోయినట్లుగా వున్న తలవెంట్రుకలకు పట్టముగా పట్టించి- ఒక ప్లాస్టిక్ సంచిని తలకు తొడిగి- ఆపైన వేడినీటితోతడిపిన తుండును తలకు గట్టిగాచుట్టుకొని, 30-40ని॥లు ఆగిన తరువాత-షాంపూతో శుభ్రముగా తలస్నానము చేస్తూవుంటే-

శిరోజాలు పట్టువలె మెరుస్తూవుంటాయి. ఈ విధముగా అనునిత్యమూ చేయవచ్చును.

3) బాదము పప్పు, పాలు కలిపి-నూరి, కంటిచుట్టూ పూసి, గంట తరువాత చన్నీళ్ళతో కడుగుతూవుంటే,...కంటిచుట్టూ వున్న నల్లని వలయాలు తగ్గిపోతాయి.

4) మొటిమల వలన కలిగే మచ్చలకు- ఒక బాదముపప్పు నూరి, దానిలో ఒక స్పూన్ సెనగపిండి, ఒక స్పూన్ దోసరసము, ఒకస్పూన్ నిమ్మరసముకలిపి-ముఖానికి పట్టించి,అరగంట తరువాత కడిగేయాలి. అలారోజూచేస్తే- కొద్దిరోజుల్లో మచ్చలుపోతాయి.

5) బాదమునూనె, గ్లిసరిన్, పన్నీరు సమపాళ్ళలో కలిపి, కాళ్ళు-చేతులకు 20-30 ని॥లు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూవుంటే.... కాళ్ళు-చేతులూ- అందముగా, అతి మృదువుగా వుంటాయి.

6) ఒక కప్ చల్లని పాలలో, 20 గ్రా॥ల బాదము పప్పు పొడి కలిపి, బాగా చిలికిన తరువాత వడపోయాలి. దీనిలో 10 గ్రా॥ల పంచదార కలిపి- ఆ మిశ్రమాన్ని వాడిపోయినట్లుగా వున్న చేతులకు, ముఖానికి రాచి, 10-15 ని॥ల తరువాత నులివెచ్చని నీటితో కడుగుతూ వుంటే- చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగ వుంటుంది.

ఏపిల్ (Apple) : ఎల్లప్పుడు జిడ్డు కారే ముఖచర్మము గలవారు- ఏపిల్‌ని పలుచని ముక్కలుగా కోసి- ముఖానికి రుద్ది, 10-15 ని॥లు ఆగి, కడిగేస్తే- జిడ్డు స్వభావము పోయి; తేటగా, మృదువుగా వుంటుంది.

"బార్లీ (Barley)" : 1) బార్లీ గింజలను పొడిచేసి-2 చంచాల నిమ్మరసము, కొంచెము పాలు కలిపి, ముద్దగా చేసి-ముఖచర్మానికి రాచుకొంటే.... ముఖానికి రక్తప్రసారము విస్తారముగా జరిగి, పరిశుభ్రముగా వుంటుంది.

2) ఒక చంచా తేనె, + గ్రుడ్డులోని తెల్లసొన, ఒక చంచా గ్లిసరిన్- బార్లీ గింజల పొడితో ముద్దచేసి- చేతులకు, చర్మానికి రుద్దుకొంటే.... చర్మము అతి మృదువుగా తయారౌతుంది.

తవుడు (Bran) : 1) అరకప్ తవుడును చిన్న గుడ్డ సంచిలోవేసి,దానిని నీటిలోవేసి,కొంచెము సేపు నానబెట్టి- ఆ సంచితో శరీరాన్ని తోముకొంటూ వుంటే-ఎండిపోయినట్లుగా వున్న చర్మము కలవారికి, అది తగ్గిపోయి- చర్మము మృదువుగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) చర్మముపై రోమరంధ్రాలు పెద్దవై -చర్మము గఱుకుగా వుంటే, 1 కప్ తవుడును సంచిలో వేసి, దీనితోపాటుగా 2 నిమ్మ కాయల నుండి వొలిచిన తొక్కనుగూడా వేసి- బాగా మరుగుతున్న నీటిలో వేసి, ఆ సంచిని కొద్దిసేపు వుంచి, తీయాలి. తరువాత ఆ సంచితో శరీరాన్ని రుద్దుకొంటే- చర్మముపై గఱుకుతనము పోయి- సున్నితముగా తయారౌతుంది.

గ్రుడ్డు (Egg) : 1) గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, 2 చంచాల బాదము నూనె, వెన్నతీసిన పాలు, కొంచెముగా కర్పూరము కలిపి, చర్మానికి రాచుకొంటూ వుంటే- చర్మము కాంతివంతముగా; మృదువుగా వుంటుంది.

2) బెల్లపుసారాయి (RUM) 1 గ్లాస్ తీసికొని, దీనిలో 2 గ్రుడ్లు పగలకొట్టి పోసి, బాగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని- శిరోజాలకు బాగా పట్టించి, 20-30 ని॥లు వుంచి- తరువాత నులివెచ్చటి నీటితో కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూవుంటే.... జుట్టు పట్టు వలె మెత్తగా వుండి, నిగనిగలాడుతుంది.

పాలు (Milk) : 1) పావులీటర్ పాలలో ఒక నిమ్మకాయ నుండి తీసిన రసాన్ని కలిపి, ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాచుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధముగా చేస్తూ వుంటే.... ముఖము తేజోవంతముగాను, మృదువుగానూ వుంటుంది.

2) ఒక చంచా పాలలో కొంచెము ఉప్పు వేసి, ముఖానికి రాచుకొని, పావుగంట తరువాత కడిగితే- మృదువుగా మాఱుతుంది.

3) పావులీటర్ పాలలో చిటికెడు తినే సోడాను కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని ఎండ వేడిమితో వాడిపోయిన ముఖము కలిగినవారు రాచుకొంటే- ముఖము తేటగా మాఱుతుంది.

4) పాలు, తేనె, బాదము పప్పు పొడిలో కలిపి, ముద్దగా చేసి, చర్మానికి రాచుకొంటే- ఎండిన ముఖము సున్నితముగా మారుతుంది.

5) మఱగ పెట్టినప్పుడు వచ్చే సారాయి పొంగును- పాలలో కలిపి, ముఖానికి రాచుకొంటే- జిడ్డుగా వున్న ముఖము తేటగా వుంటుంది.

పెరుగు (Curd) : 1) పెరుగును, పుట్టమట్టిని సమ పాళ్ళలో కలిపి, ముఖానికి రాచి, 10-15 ని॥లుంచి, కడిగేస్తే- ముఖము శుభ్రముగా ఉంటుంది.

2) చింపిరి జుట్టుకలవారు- పెరుగుతో 4-5 ని॥లు మర్దన చేసి, గోరు వెచ్చని నీటితో కడుగుతూంటే- శిరోజాలు క్రమబద్ధముగా పెరుగుతాయి.

3) స్నానానికి ముందు- తలకు పెరుగు రాచుకొని, అఱగంట ఆగి స్నానము చేస్తే- తలలోని చుండు పోతుంది. అయితే ఇందుకు 'ఫ్రిజ్'లో పెట్టిన పెరుగు వాడకూడదు. మూడు రోజులు గాలి తగిలేలా బయట ఉంచిన పెరుగే వాడాలి. 'షాంపూ'లకన్నా, పెరుగు వెంట్రుకల్ని ఆరోగ్య వంతముగా వుంచుతుంది. పెరుగులోని కాల్షియమే దీనికి కారణము.

4) పెరుగులో సెనగపిండి కలిపి, ముఖమునకు రాచి- కొంత సేపయ్యాక కడిగేస్తే.... ఎలాంటి మొటిమలైనా తగ్గిపోతాయి.

మజ్జిగ (Butter-Milk) : 1) 2 చెంచాల "ఓట్"బియ్యపు పిండితో- తగినంత మజ్జిగ కలిపి, మెత్తగా పిసికి, ముద్దగాజేసి- ముఖమునకు రాచుకొని, 15-20 ని॥లు అట్టిపెట్టి, కడిగేస్తే- సౌందర్యము కాపాడబడుతుంది.

2) ప్రతిరోజూ- దూదిని మజ్జిగలో ముంచి, ముఖానికి రుద్దుకొని, 10-15 ని॥లు వుంచి, చల్లనినీటితో ముఖము కడుగుతూ వుంటే....గరుకుగా ఉండే ముఖము మృదువుగా మారుతుంది.

3) చర్మము మీద "పుట్టుమచ్చ=(Mole)" లున్న చోట మజ్జిగ పట్టించి- బాగా అఱబెట్టి, కడుగుతూ వుంటే .. క్రమక్రముగా పుట్టుమచ్చలు నివారింపబడతాయి.

4) ఎండదెబ్బకు చర్మము వాడిపోతే, ఐదుచంచాల మజ్జిగలో- రెండు చంచాల టొమేటో రసము కలిపి, రాచుకొని- అర గంట తరువాత కడిగేసుకొంటే- చర్మము చక్కగా వుంటుంది.

5) నాలుగు చంచాల మజ్జిగలో వెనిగార్ కలిపి, కాళ్ళకు పట్టిస్తే- కాళ్ళ పగుళ్ళను మాన్పుతుంది.

6) బాదము నూనె చుక్కలు, పన్నీరు, మజ్జిగ కలిపి, శరీర మంతా పులిమి, అరగంట నానిన తరువాత తువ్వాలుతో తుడుచు కొని, స్నానము చేస్తే- చక్కని సౌందర్యము కలుగుతుంది.

7) ముల్లంగి రసములో- మజ్జిగ కలిపి, ముఖమునకు పంట్టిచి- గంట తరువాత నీటితో కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడిచేస్తే- ముఖము మీద మచ్చలుపోతాయి.

కాస్మొటిక్స్(COSMETICS) వాడకములో గ్రహించవలసిన జాగ్రత్తలు

సౌందర్య పోషకాల వాడుక ఈనాడు అధికమైనదనేచెప్పాలి. లండన్‌లో ఒకసారి "ఐలైటర్" అనేది మార్కెట్‌లోకి వచ్చినది, దానిని గురించి- ఉత్పత్తిదారులు ఒక 'మోడల్ గరల్'నుT.V.లో అదే పనిగా చూపించారు. 6 నెలల తరువాత ఆ మోడల్‌గరల్‌కి కళ్ళు పోయినవి. దానితో ఆకంపెనీపై ప్రభుత్వము ఆంక్షలువిధించి నది. ఆ మోడల్ గరల్ కోర్టులో దావావేయగా....' ఆమెకు యాభై వేల డాలర్స్ నష్టపరిహారము ఇచ్చినారు. అయితేనేమి! ఆమె జీవి తాంతము గ్రుడ్డిదానిగా బ్రతకవలసివచ్చినది. దానితో అచటి స్త్రీ లందరూ వేలము వెఱ్ఱి తగ్గించుకొని, వాటిని కొనే విషయములో ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించి, కొనసాగారు. కావున చెప్పేది ఏమి టంటే- వీటిలో చాలా చౌక రకాలు, చాలా ఖరీదైనవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని కొనేటప్పుడు- "వాటిలో కలిపిన రసాయనిక దార్థములు ఏమిటి ? అవి శరీరమునకు ఎటువంటి కీడు, మేలు స్తాయి?" అనే విషయము తెలుసుకొని, దుకాణదారునివద్ద తప్పక ల్లు తీసుకోండి! శరీరమును తెల్లబఱచుటకు ఉపయోగించే

క్రీముల్లో "మెర్క్యూరిక్ క్లోరైడ్"ను ఉపయోగిస్తారు. దానివలన మూత్రపిండాలకు హాని జరుగుతుందని ఋజువైనది. కనుక అటు వంటివి ఉపయోగించేవారు. ఆ నష్టములకు గురికాకముందే జాగ్రత్తపడాలి. తరువాత నష్టానికి గుర్తై చింతించిన ప్రయోజనము లేదు.

'హెయిర్‌స్ప్రే'లు, 'షాంపూ'లు, చుండును తగ్గించేవని చెప్పబడుతున్న అనేక పదార్థాలలో కూడా ఇటువంటి ఇబ్బందులు చాలా ఉన్నవి. హెయిర్‌స్ప్రేలు కంటికి, షాంపూలు చర్మానికి హానిచేసే గుణాలు కలిగిఉన్నవి. కొన్ని హెయిర్ఆయిల్స్ వాడుట వలన- వెంట్రుకలు ఊడుట, తెల్లబడుట జరుగుచుండును. కనుక "కాస్మెటిక్స్" వాడేవారు- తగిన జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి.

'బ్యూటీపార్లర్'కు వెళ్ళేవారు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అక్కడవారు చౌకరకము లోషన్స్, చౌకరకము 'క్రీమ్'లు వాడు తున్నారేమో ముందే నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో లభించేవి 90 శాతము హానికరమైనవే! ఖరీదు ఎక్కువైనంత మాత్రాన- 'మంచివి' అని భావించరాదు. స్టాండర్డ్ కంపెనీవి, నాణ్య మైన 'క్రీమ్'లు, 'షాంపూ'లు కొనే ఆర్థిక స్థోమత లేనపుడు- మాని వేయుట మంచిది.

"నకిలీ కాస్మెటిక్స్" వాడకండి! ప్రకృతి ఇచ్చే సౌందర్య పోషకాలు వాడి- ఆరోగ్యము పొందండి!

వివిధ చర్మరోగాలు- నివారణ

మేహ సంబంధమైన కఫరోగము ముదిరి, శరీరములోని రక్తము విషము కావడముతో-తామర, చెల్లి, గజ్జి, గడ్డలు, వ్రణాలు, పులిపిరులు మొ॥గు చర్మవ్యాధులు రావడానికి అవకాశమున్నది. వీటిని మొదటిదశలోనే సులభముగా తగ్గించుకోవచ్చును. చికిత్సగా "వెంపలి=(Tephrosia Purpurea)" ఆకును మెత్తగా నూరి- మిరియాలు, హారతి కర్పూరము, గంధకము కలిపి- ఆ మిశ్రమాన్ని ఆముదములో కలిపి- రాత్రులందు మర్దన చేసుకొని, ప్రొద్దున్నే....

వేడి-వేడి నీటితో బాగా రుద్దుకొని, స్నానము చేయాలి. ఇలా అను దినము చేస్తూ వుంటే.... అనతికాలములోనే చర్మవ్యాధులు దూర మౌతాయి.

బొల్లి (LEUCODERMA) మచ్చలు- నివారణ

చర్మముపై తెల్లగా, నల్లగా లేక యెఱుపురంగుగా కనబడి కొన్ని సంవత్సరాలు మాయమై-మఱికొన్నాళ్ళకు కనిపిస్తుండే మచ్చ లను బొల్లి అంటుంటారు. బొల్లి- రక్తము అపరిశుద్ధమైనను, శ్లేష్మ పూరితమైననూ వస్తుంటుంది. బొల్లికి చికిత్సగా- ఎ) గొబ్బి పేర్లను, పుల్లని కలినీరు, కుంకుడు కాయలను వేసి, మెత్తగా రుబ్బి, రేగు కాయ ప్రమాణములో నీటితో మ్రింగి, మిగిలింది మచ్చలపై వ్రాయాలి. బొల్లిమచ్చలు తగ్గిపోయేంతవఱకు ఈ ప్రక్రియను ఆచరించాలి. బి) ఎఱ్ఱకలువగడ్డను, వేప వేరును, కరక్కాయను, 'కలి'తో నూఱి, రుద్దిననూ తగ్గిపోతాయి.

తామర (RING WORM)- చికిత్సలు

తామర వున్నవాడు- ఎ] ముందుగా జీడిమామిడి తైలాన్ని, తామరచుట్టూ వ్రాయాలి. ఆ తరువాత తైలాన్ని తామరమీద వ్రాయాలి. ఇలా రాసినపుడు తామర మీద పుండు పడుతుంది. 2 రోజులాగి ఈ పుండు మీద కొబ్బరినూనె, గంధకము, కర్పూ రము కలిపి, రాచుకొంటూ వుంటే- తామర తగ్గిపోతుంది. బి]వాము పువ్వు, ముద్దకర్పూరము-మైలుతుత్తము కలిపిన మిశ్రమాన్ని-రోజూ మూడు పూట్లా తామరమీద మర్దన గావిస్తుంటే-తామర నివారిస్తుంది.

నీటి పొక్కులు, చెల్లి (SEAB)- చికిత్స

చర్మముపై అక్కడక్కడ నీటి పొక్కులు లేచి, తీపులు పుట్టి, తాకితే అవి చితికిపోయి- వాటి నుండి కాఱిన రసి- అంటినచోటల్లా మళ్ళీ క్రొత్త పొక్కులులేస్తూ.... కొన్నాళ్ళకు చెల్లి;వ్యాధిగా మాఱి, దేహమంతా పాకిపోతుంది. ఈ వ్యాధికి చికిత్సగా-కర్పూరము, ఇంగి లీకము (Vermilion), ముద్దకర్పూరము, శుద్ధ మైలుతుత్తము

గుగ్గిలము, కాచు, నల్లమందు (Opium)లను తగినంత వెన్నతో కలిపి, పొక్కులపై బాగా మర్దన చేస్తూ- మధ్య మధ్యలో నేయిలో హారతి కర్పూరము కలిపి, రాచుకొంటే- ముందుకు కుండా ఉండి, కొద్ది రోజులలో పూర్తిగా నయమౌతుంది.

గజ్జి (ITEH)- చికిత్స

గజ్జి బాక్టీరియా క్రిములవల్ల- అంటురోగాలవల్ల- అపరిశు వల్ల- మూత్ర విసర్జన సరిగా లేకున్న రావచ్చును.

చికిత్సగా-ఎ] కానుగ గింజలు యెండించి, మెత్తగా పిండి చేసి, ఆ పిండిలో మైలుతుత్తము కొద్దిగా కలిపి- ఈ మిశ్రమాన్ని గజ్జి (Itch) వున్న ప్రాంతాలలో మర్దన గావించి- ఆముదము పట్టించిన, చురచురలాడి,గజ్జి తగ్గిపోతుంది. ఇలా-4,5 రోజులుచేయాలి.

బి] మొలగజ్జి ఉన్నవారు పొడిసున్నము-ఎఱ్ఱకుంకుమ కలిపిన మిశ్రమాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి, మొలతాడు ఉన్న ప్రదేశమంతా- నడుము, పిఱుదులు, గజ్జలు, పొత్తికడుపు మొదలగు ప్రాంతాలలో మర్దన గావించి, ఆ తదుపరి ప్రొద్దున్నే ఉప్పు, వేప చిగురుముద్దతో నలుగు పెట్టుకొని, నులివెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే- కొద్దిరోజులలోనే మొలగజ్జి నివారిస్తుంది.

పుండ్లు, కుఱుపులు (SORES)- నివారణలు

రక్తశుద్ధి లోపించి శరీరము మీద దురదలు వస్తాయి.దీనితో మనము గోళ్ళతో గీఱుకోవడము జరుగుతుంది. ఈ ప్రకారముగా దద్దుర్లు లేచి, అవి పుళ్ళుగా మాఱతాయి. వీటి నివారణకుముందుగా దేహ శుభ్రత, బట్టలు మురికి లేకుండా చేసుకోవాలి. వేప చిగుళ్ళు, పసుపు, మంచి ఉప్పు కలిపి; మెత్తగా నూరిన మిశ్రమాన్ని స్నానానికి అరగంట ముందుగా దేహానికంతటికీ పట్టించి, పరిశుభ్రముగ స్నానము చేయాలి. ఇలా ఒక వారము రోజులు చేస్తే.... కుఱుపులు పుండ్లు తగ్గిపోయి- శరీరము మంచి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకోవడమేగాక- కాంతిలీనుతూ వుంటుంది.

దద్దుర్లు- చికిత్స

కొన్ని సరిపడని పదార్థాలు, పరిసరాలు, వాసనల వల్ల దద్దుర్లు వస్తాయి. వీటికి చికిత్సగా చింతపులుసు, జమ్మి ఆకుల తొ దొండాకు పసరు కలిపి- ఒక గ్లాస్ సేవించిన;వెంటనే తగ్గిపోతా దద్దుర్లుపై కానుగ గింజలను నిమ్మరసములో కలిపి- పై పూత రాచి, పసుపు అద్దితే నివారిస్తాయి.

మొండి పుళ్ళు- నివారణ

ఎంత కాలానికీ మానిపోని మొండి పుళ్ళకు చికిత్సగా- క గ్రుడ్డు పెంకుల్ని కాల్చి, భస్మము చేసి, దానిలో తెల్లగుగ్గిలం పాదరసము (Mercury), మైలుతుత్తము (Copper Sulphat కలియనూఱి- నువ్వులనూనెలో బాగా ఉడికించి, అఖరుగా మైన వేసి, కలిపి, చల్లార్చిన పిదప, కొబ్బరినూనె వేసి, మర్దించి,సీసా జాగ్రత్త చేసుకొని, నిమ్మరసములో మిశ్రమాన్ని వ్రణాలపై రా కొంటే....ఎటువంటి పురాతన వ్రణములైనా, గాయాలైనా తప్ప నయమగును. ఈ మిశ్రమము నేత్రాలకు, చెవులకు, నోటికి, ముక్కు లలో తగిలితే ప్రమాదము.

కాలిన- గాయాలు, బొబ్బలు-చికిత్సలు

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు- చర్మముకాలి- గాయాలు, బొబ్బ లేచినపుడు- ఈ క్రింది ఏదో ఒకప్రక్రియను ఆచరించవచ్చును.

ఎ) కాలిన గాయాల మీద చల్లని క్రొవ్వును వ్రాయవచ్చున బి) సున్నపు తేటను వ్రాసినా గాయాలు తగ్గిపోతాయి. సి తంగేడు ఆకుల చూర్ణాన్ని ఆముదములోరంగరించి వ్రాసినామంచి ఫే

అధిక రక్తస్రావము- చికిత్స

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు గాయాలై- అధికముగా రక్తస్రా మగుచున్న వెంటనే- వసకొమ్మును మెత్తగా పిండిచేసి, రక్తమో మున్న గాయముపై ఉంచి, "తుమికాకు =(Ebony leaf)"చే ఉ ించిన మంచినూనెను దానిపైన వేచినచో.... రక్తస్రావము త పోవును.

చెమటు గుల్లలు - నివారణ

వేసవి వచ్చిందంటే- చెమట గుల్లల (Prickly heat లేక Summer Pimples) తో ఒళ్ళంతా పేలడము సహజమే! ఐతే ఈ చెమట కాయల దురదను, జిలను భరించడమే కష్టము!!

చికిత్స : ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఒళ్ళంతా ఆయిల్‌తో మర్దన గావించుకొని, స్నానము చేస్తూ వుండాలి. 2) వీలైనంత వరకు ఎండలో తిరుగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 3) ఖద్దరు లేక నూలు దుస్తులు తేలికగా, పలుచగా వుండే వాటిని మాత్రమే ధరించాలి.

కొంత మందికి వేసవే అనికాకుండా- అన్ని కాలాల్లో పేలి, చెమట గుల్లలు వస్తుంటాయి. ఇటువంటి వారు కూడా పై జాగ్రత్తలను తీసుకొంటూ- "ఏంటి సెప్టిక్ పౌడర్"ను పై పూతకు ఉపయోగిస్తూ వుండాలి. (చెమట గుల్లలకు "హోమియోపతి"లో కూడా మంచి మందులు వున్నాయి). చెమట గుల్లలవలన ఏర్పడిన మచ్చలకు పాండ్స్, లాక్మే లాటి వివిధ కంపెనీల వారు క్రీమ్స్ తయారు చేస్తున్నారు. సరిపడిన వారు వీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఈ క్రీమ్స్ రాచుకొని బయటకు వెళితే మచ్చలు కన్పించవు. అంటే క్రీమ్ వ్రాయడము వలన- మచ్చ శరీరము రంగులోకి మారడము వలన కనిపించదు.

వారు - వీరూ, వీరు - వారూ అయితే....?

అబ్బాయిలతో పోటీగా నిలబడి- సాహసాలు చేయడానికి, ధీశక్తిని ప్రదర్శించడానికి "అతివలు" ఈ ఆధునిక యుగములో- ముందంజ వేస్తూంటే....కొందరు అబ్బాయిలు మాత్రము అమ్మాయిలకువలె- సుకుమారముగా, సున్నితముగా మారడానికి ప్రయత్నించడము చూసేవారికి ఆశ్చర్యముగానే వుంటుంది. కానీ అభివృద్ధి చెందిన- అమెరికా, బ్రిటన్ లాంటి దేశాలలో ఇది వాస్తవముగా ఈనాడు జరుగుతున్నది. ప్రస్తుతము ఆ దేశాలలో అమ్మాయిల కంటే అబ్బాయిలే "బ్యూటి పార్లర్స్" చుట్టూ అధిక

ముగా తిరుగుతున్నారు. ఈ విషయములోవయోభేదము లేకుండా స్త్రీలు అనుసరించవలసిన- హెయిర్ స్టైల్స్, నెయిల్ కటింగ్ మఱియు పాలీష్, చర్మసౌందర్యము మొ॥గు విధానాలకి ప్రాముఖ్యత నిస్తున్నారు.

పురుషులు - అందము, ఆరోగ్యము

అంద చందాలను- అభివృద్ధి పఱచుకోవడమనేది కేవలము స్త్రీలేకాక- పురుషులకూ ఆ అవసరమున్నది. కీలక పదవులలో వున్న వారికి, వ్యాపార వేత్తలకు, ఉపాధ్యాయులకు, వైద్యులకు పది మందితో పని వుంటుంది. కాబట్టి వీరంతా హుందాగాను, ఆకర్షణీయముగానూ కనిపించడము అవసరము! ఇక యువతకు అత్యవసరమే కదా!

విధానాలు : 1) ఒకటి- రెండు మినహాయించి, నెయిల్ పాలీష్, హెయిర్ స్టైల్, చర్మసౌందర్య విధానాలన్నీ- స్త్రీలకు వలెనే వినియోగించవచ్చును. 2) గడ్డము, మీసము లాంటివి- వారి వారి ముఖాకృతినిబట్టి సరిచేయించుకోవాలి. 3) శరీర సౌష్ఠవాన్నిబట్టి, ఛాయనుబట్టి- దుస్తులను, కాలిజోళ్ళను, కళ్ళజోళ్ళను ఎన్నుకోవాలి. 4) పురుషులు సాధ్యమైనంత "లైట్‌మేకప్" ముఖానికి చేసుకొంటే- మంచిది. 5) నడకలో, మాటలో హుందాగా ఉండాలి.

ఇపుడు పురుషులకోసము కూడా పెద్ద పెద్ద నగరాలలో "బ్యూటి పార్లర్స్" ప్రత్యేకముగా స్థాపిస్తున్నారు. బొంబాయిలో "ఓబరాయ్ టవర్స్"లో నెలకొని వున్న- ఒక బ్యూటి పార్లర్‌లోని "సోనియా ఆరోరా"- "పురుషులు కూడా- స్త్రీలు పాటించే- అన్ని బ్యూటీ పద్ధతులను అనుసరించాలి!" అని చెప్పారు. మానీక్యూర్, పెడిక్యూర్, హెన్న, బ్లీచింగ్, ఎలక్ట్రోలిసిస్ మొ॥లగు పద్ధతుల ద్వారా ముఖాన్ని, చేతి వ్రేళ్ళను, తలకట్టు మొ॥గు వాటిని అందముగా, ఆకర్షణీయముగా మార్చుకోవచ్చును.

పురుషులు- సంరక్షణ మార్గాలు

1) ఉదయము నిద్రలేవగానే-కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, ఒక గ్లాస్ మంచినీరు త్రాగాలి. 2) గంటసేపు జాగింగ్, రన్నింగ్,యోగాసనాలులాంటి శారీరకవ్యాయామాలను విధిగాపాటించాలి.3) అనంతరము అరగంట విశ్రాంతితీసుకొని స్నానముచేయాలి. 4) వారానికి ఒకసారి శరీరమంతా ఆయిల్‌తో 'మసాజ్'చేసుకొని, తదుపరి సున్ని పిండితో నలుగు పెట్టి, స్నానముచేయాలి. 5) తలవెంట్రుకలను [వుంటే గడ్డాన్ని] ఎప్పుడూచక్కగా దువ్వుకోవాలి. 6) ఆహారాన్ని బాగా నమలి తినాలి. 7) ఆకుకూరలు, ఆయా ఋతువులలో వచ్చే పండ్లు విరివిగా తినాలి. 8) నెలకొక్కసారి- "రసోపాసన" చేయాలి. 9) మద్యపానాలు, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్, గంజాయిలాటివి పూర్తిగా మానాలి. 10)శరీరము,ఉదరము పెరగకుండా జాగ్రత్తవహించాలి. 11)ప్రతిరాత్రి10గం॥ కుపరుండి, ఉదయము5గం॥కుమేల్కొవాలి.

క్రాపు చెఱగకుండా వుండటానికి మార్గము: 1)తలంటుకొని, ఆ నురుగు పోయిన తరువాత "కండిషనర్"ఉపయోగించాలి. దీనివలన క్రాపు చెఱగదు. 2) రాత్రిపూట నూనె రాచుకొని,పగలు తలంటుకొని, "కోడ్-10"అనే లోషన్ రాచుకొన్న క్రాపుచెఱగదు.

పురుషత్వ లోపము- చికిత్స

"తనలో పురుషత్వ లోపమున్నది" అని మనోవ్యధ చెందే పురుషులకు చికిత్సగా-జాజికాయ, "జాపత్రి (Mace)", ఏలకులు, లవంగాలు, దురదగొండి గింజలు, సువర్ణభస్మము ఏటికి గానే పొడిచేసికొని, "మేడిచెట్టు (Country fig tree)" చెక్కనుండి తీసిన రసములో కలుపుకొని- ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట పరగడుపుతో స్వీకరిస్తూ వుంటే- మంచి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను ఫలితము కనిపించేవఱకు ఆచరించాలి.

(రసోపాసనలాటి ప్రకృతిచికిత్సల సమగ్రవివరణకు-నారచనలైన 1. ప్రకృతి వైద్యం, 2. యోగశాస్త్రం అను గ్రంథాల్ని చూడగలరు. ప్రతులకు:- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 30-00 లు M.O. చేయగలరు. —రచయిత)

రతి సౌఖ్యము- వైద్యము

రతిలో కామసౌఖ్యము లోపించినవారు జాజికాయ, జాపత్రి, ఏలకులు, కస్తూరి, "సఫేదా (White Vitriol)", మిశ్రి, పిప్పళ్ళు, లవంగాలు, కుంకుమపువ్వు, దురదగొండి గింజలు- తేనెలో ఉడికించి; మెత్తగా నూరి, మరలా నేతిలో ఉడికించి-పాలతో కలిపి, సేవిస్తూవుంటే-కామసామర్థ్యముపెరిగి-రతిలోసౌఖ్యముపెరుగుతుంది.

వీర్యనష్టము- చికిత్స

"అనపకాయల(Legume)" గింజలను పిండిచేసి, ఆ పిండిని ◦గా వేయించి-దానిలో "పల్లేరు (Acanthus)" చూర్ణము, జీల ఱ్ఱ, కలకండ తగినంతగా కలిపి, పాలతో త్రాగుతూ వుంటే- వీర్య ష్టము జరుగుట నివారించబడుతుంది.

వీర్యపుష్టికి- వైద్యము

మఱ్ఱిపాలలో "బూరుగ (Silkcotton Tree)", "తుమ్మబంక (Gum Arabic)" కలిపి; 7, 8 రోజులు బాగా నాననిచ్చిన తరువాత- ఈ మిశ్రమాన్ని పిండిచేసి, ఆవుపాలతో త్రాగుతూవుంటే.... మంచి వీర్యపుష్టి చేకూరుతుంది.

పురుషత్వము - చికిత్సలు

ఎ) బొడ్డుమల్లెచెట్టు ఆకులు, వెలిగారము,పాదరసము,నువ్వుల నూనె మెత్తగా నూరి- పురుషాంగానికి రాచుకొంటూ- కోడిగ్రుడ్డు, వెన్న, "జొన్న (Millet)" రొట్టె, ఎండు చేపలు, "గోంగూర (Leaves of Hibiscus Cannabinus)", ఉల్లిపాయలు, పాలు లాటి ఆహార పదార్థాలు విరివిగా ఆహారములో స్వీకరిస్తూ వుంటే- శీఘ్ర స్కలనము నివారించబడి, మంచి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది. బి]మగ "ఊరపిచ్చుక (Sparrow)"లను కాల్చుకొనితిన్నా- మంచి పురుషత్వము ప్రాప్తిస్తుంది. సి] "విషముష్టి (Nux Vomica), గింజలు", పెన్నేరుగడ్డ, వస మెత్తగా నూరి- వెన్నలో కలిపి, పురుషాంగానికి రాత్రిపూట రాచుకొని, పగలు నువ్వులనూనె, హారతి కర్పూర-తైలము కలిపి, వ్రాస్తూ వుంటే- అనతికాలములోనే శీఘ్ర స్ఖలనము నివారించబడుతుంది.

కామ సామర్థ్యము - వైద్యము

"అశ్వగంధ చూర్ణము (Physalis Flexuosa)", "పాలామిశ్రి(Salep orchid)", "ఏనుగు పల్లేరు(Ruellia Longifolia)", "అనుములు (Tephrosia Purpurea)", వెంపలి చెట్టు వేరు, సుగంధపాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, "ఖర్జూర పండ్లు (Dates)", ఊతగడ్డ, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, చిన్న ఉల్లిపాయలు, వాము, ఇంగువ, సైంధవ లవణమ అన్నింటిని వేర్వేరుగా పొడి చేసి, కలిపి, వీటన్నిటి పరిమాణములో సగభాగము కలకంద పొడివేసి, తేనెతో ఉడికించి, చివఱకు నేయి వేసి; పక్వమయ్యాక దించి, గచ్చకాయంత మిశ్రమాన్ని రెండు పూటలా ఆవుపాలతో తీసుకొని- ఎండు చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు జీడిపప్పులు కొద్ది మోతాదు మద్యాన్ని సేవిస్తూ వుంటే.... వీర్యము గట్టిపడి, పురుషత్వము తలెత్తి- రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు సుఖప్రాప్తి కలుగుతుంది.

శీఘ్ర స్ఖలనము - చికిత్స

"శిలాజిత్తు (Bitumen)" భస్మం, ఖర్జూరపొడి, పంచదార వేసుకొని, మూడు పూటలా పాలతో సేవిస్తూ.... పథ్యము వదలకుండా, దురభ్యాసాల జోలికి పోకుండా వుండాలి. అంతేగాక మఱ్ఱిపండ్లను నూఱి, ఎండించి, చూర్ణము చేసి, లవంగ పొడి, జాజికాయ, జాపత్రి, ఎఱ్ఱకలకండ కలిపి, ఖర్జూర పండ్లలో ఆపొడిని కూరి, తేనెలో ముంచి, 41 రోజులు ఉదయాన్నే తింటూ... పాలు త్రాగుచుండిన, శీఘ్రస్ఖలనము నివారించబడి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది.

స్త్రీలు - ఆరోగ్యము, అందము

పురుషుని- అందము, ఆతని పనితనము, సామర్థ్యముల మీద ఆధారపడి వుంటే.... స్త్రీకి-శారీరక లావణ్యమూ, అలంకరణ లాటి కొన్ని అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుందనేది నిర్వివాదాంశముగా అందఱూ భావిస్తారు. కాబట్టి స్త్రీలకు అందాన్నిచ్చే- అటువంటి అంశాలు ఈ అధ్యాయములో చర్చించ బడినాయి.

చీరలు - జాగ్రత్తలు

ఈనాడు ఎన్ని రకాల అధునిక దుస్తులు ప్రాచుర్యము సంపాదించు కొన్నా- భారతీయ స్త్రీలు అధిక శాతము మంది చీర-జాకెట్ ధరించడము మన సాంప్రదాయ విశిష్టతను ప్రపంచదేశాలకుతెలియ జేయ జెప్పడముగా భావించవచ్చును. చివఱకు విదేశీ వనితలు కూడా చీరలపై మోజు చూపు తున్నారంటే.... ఈ చీరల ప్రాచుర్యము గూర్చి వేరే చెప్పవలసిన పనిలేదు.

1) చీరలను మనము తిరిగే పరిసరాలను బట్టి, జీవిత విధానాన్ననుసరించి కట్టుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద నగరాలలో కట్టే షిపాన్ లాటి చీరలు- పల్లెలలో కట్టరాదు. 2) షిపాన్, జార్జెట్ లాటి చీరలు సాయంత్రము వేళలలో నాజూగ్గా అప్పుడప్పుడు కట్టుకోవాలి. 3) వంట చేసేటప్పుడు కొంతమంది అతివలు చీరకొంగు సాయముతో పాత్రలను దించుతుంటారు. ఈ విధానము వలన చీరలు పాడవటము అటుంచి, ప్రాణాంతక పరిస్థితి కలుగవచ్చును. 4) వంటింట్లో మడ్డి చేతులను-చీర కొంగులకు తుడవటము పరిపాటి. దీనివలన చీరలు ఎక్కువకాలము మన్నవు. 5) ఏ విధమైన చీరైనా ధరించి, తీసివేసేటపుడు అఱగంట ఆఱనిచ్చి భద్రము చేయడము మంచిది.

స్తన సౌందర్య సంరక్షణ

1) వయసుకు తగిన వక్షోజములు లేని వివాహిత స్త్రీలు- "కాడ్లివర్ ఆయిల్"ను ప్రతిరోజూ రొమ్ములకు పట్టించి, మసాజ్ చేస్తూవుంటే- స్తన సంపద వృద్ధి జెంది, అద్భుత సౌందర్యముతో పుష్టిగా వుంటాయి. 2) ఉష్ణప్రకోపము గల ఆహార పదార్థాలను అతిగా భుజించుట వలన స్తనములు క్షీణించే అవకాశమున్నది. 3) పిల్లలకు స్తన్యమిస్తే, చనుదోయి సౌందర్యము తొలగిపోతుందనే భావము మన వారిలో వున్నది. ఇది కేవలము అపోహ మాత్రమే! అయితే చీటికి మాటికి స్తన్యమివ్వకుండా, ఒక క్రమ పద్ధతిలో మాత్రమే బిడ్డకు స్తన్యమివ్వడము బిడ్డ ఆరోగ్యానికే గాక- స్తన సౌందర్యానికి కూడా మెఱుగులు దిద్దినట్లే! 4) స్తన సౌందర్యాన్ని

కాపాడుటలో 'జాకెట్' కంటే- 'బ్రాసరీ'దే ముఖ్య స్థానము. దీనిని పగలెంత బిగుతుగా ధరించినా, రాత్రి పరుండేటప్పుడు మాత్రము లూజ్‌గా వుంచడము మఱచిపోవద్దు. వీలైతే అసలు రాత్రిపూట ధరించక పోవడమే ఇంకా మంచిది. 5) సరైన 'సైజ్'గల బ్రాసరీ ధరించకపోయినట్లయితే- రొమ్ములు అడ్డదిడ్డముగా వుండి-గుండ్రని తనాన్ని కోల్పోయి, అందవికారముగా తయారయ్యే ప్రమాదమున్నది. ఖరీదైన జాకెట్ ఇచ్చే సౌందర్యముకన్నా- సరైన కొలతలు గల బాడీ ఇచ్చే అందము స్త్రీకి వేయి రెట్లెక్కువ!

చనుమొనల పుండ్లు- చికిత్స

అన్ని వయసుల స్త్రీలలోనూ- చనుమొనలలో పుళ్ళు రావచ్చును. దురదతో వీటిని బాగా మర్దించినపుడు- ఈ పుళ్ళు వచ్చే అవకాశమున్నది. వీటికి చికిత్సగా-సీతాఫలము, పసుపు, పచ్చ కర్పూరము, వసని మెత్తగానూఱి- మిశ్రమాన్ని పుళ్ళకు వ్రాసి- ఆఱిన తరువాత-నువ్వులనూనె వేస్తూ వుంటే.... త్వరితగతిని చనుమొనల పుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

చనుకుదుర్లు- చికిత్స

బాలింతలు పసిపిల్లలకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు-చనులకు గాయమైనా, పిల్లవాడు పాలు త్రాగక రొమ్ములు పాలతో నిండిపోయినా, ఎక్కువగా చనులు చీకుటవలన- గ్రంథులు వాచి, చనుబాలు చెడిపోయి, గడ్డ కట్టి, ఓర్చుకోలేని బాధను వెలువరించి, చలిజ్వరముకు గుఱి చేస్తాయి. దీనికి చికిత్సగా-"వెర్రిపుచ్చ(Bitter wild Melon)" వేరును అఱగదీసి, పచ్చిపసుపు వేసి- ఉడికించి, నిమ్మరసముతో కలిపిన మిశ్రమాన్ని, బాధ ఉన్నచోట దట్టముగా పట్టించినచో .... బాధతగ్గిపోతుంది.

స్తనాలకు- మసాజ్

స్నానము చేయడానికి ముందుగా-ఆయిల్‌తో స్తనాలను 'మర్దన' గావించడము మంచిది. స్తనాలు మర్దించేటపుడు- కేవలము చేతివ్రేళ్ళను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. స్తనాలచివరినుండి లోపలి వైపుకు-వ్రేళ్ళతో నొక్కాలి. తదుపరి స్తనాలను క్రిందనుండి పైకి

వర్తులాకారముగా నొక్కుతూ వుండాలి. స్తనాలకు పట్టించిన నూనె అవిరగునంతవఱకు ఈ ప్రక్రియను కొనసాగించాలి. దీనివలన స్తనాలు ఒక విధమైన గుండ్రనితనాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు- శాస్త్రీయ వైద్య విధానాలు

1)'అక్కలకఱ్ఱ(Anacyclus Pyrethrum)',శొంఠి,పిప్పళ్ళు, మోడీ-మిరియాలు, జీలకఱ్ఱ, నల్ల జీలకఱ్ఱ, దుంపరాష్ట్రము (Root of Alpinia Chinensis)", కళింగరాష్ట్రము, వాము, పిప్పలకట్టి, కరక్కాయ సమపాళ్ళలో తీసికొని, బాగా నూఱి, చూర్ణము చేసి-వస్త్ర గాలిత మొనర్చి- దానికి తగుమాత్రముగా బెల్లము, నెయ్యి బాగా కలిపి-తులము ఉండలుగా చేసుకొని, ప్రతిరోజూ ఒక ఉండ చొ॥న తీసికొంటూ వుంటే-గర్భిణీ స్త్రీలకు శరీరము తేలికగా వుండటమే కాక సూతికావాతము, జ్వరము ఇత్యాదుల నుండి రక్షణ-లభిస్తుంది. 2) గర్భిణీస్త్రీలకు కడుపులో వికారముగా వుండి- వచ్చే వాంతులకు- ఏలకుల కషాయములో తగు మాత్రము పంచదార కలిపి, సేవిస్తుంటే- వాంతులు నివారించబడతాయి. 3) గర్భిణీ స్త్రీలలోవుండే మలబద్ధకాన్ని నివారించుటకు- ఆముదము గింజల పప్పు, శొంఠి పొడి, పటిక బెల్లము పొడి సమపాళ్ళలో కలిపి- మెత్తగా నూఱి; ప్రతిరోజూ సేవిస్తూవుంటే- మలబద్ధకము తగ్గిపోతుంది. 4) గర్భిణీ స్త్రీలలో ఆకలి మందగిస్తే- పిప్పళ్ళు, "బెల్లము (Jaggery)", జీలకఱ్ఱ, శొంఠి, వాము సమపాళ్ళలో తీసికొని, మెత్తగా నూఱి- చూర్ణము చేసి, దానిలో తగుమాత్రము తేనె కలిపి- ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే.... తిన్న ఆహారము తేలికగాజీర్ణమై, ఆకలి పెరుగుతుంది. 5) ప్రసవానికి ముందుగా- దాల్చిన చెక్కను పొడిగొట్టి, నీటిలో వేసి, మఱగించి, దిగకాచి, కషాయము చేసి, ఆ కషాయాన్ని- వడపోసి, చల్లార్చి, కడుపులోకి సేవిస్తే- ప్రసవము సుఖముగా జరుగుతుంది. 6) చనుబాలు తక్కువగా వున్న బాలింతలు-వాము కాచిన కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ ఉంటే- త్వరలోనే చనుబాలు వృద్ధి చెందుతాయి. 7) చనుబాలు అధికముగా వుండే బాలింతలు తనులపాకులకు- తగినంత ఆముదము పట్టించి- ఆ ఆకులను వేడి - రొమ్ములకు కట్టుకొంటే.... క్రమక్రమముగా చనుబాలు తగ్గి

పోతాయి. 8) అసలు చనుబాలు "వద్దు" అనుకొనే బాలింతలు- వేపాకు మెత్తగా నూఱి- వక్షోజాలకు ప్రతిరోజూ కట్టుకొంటే- చను బాలు కొద్దికాలములోనే అంతరించిపోతాయి.

యోని బిగుతు - వైద్యము

స్త్రీల యోని మార్గము- అధిక సంతానము వలనగానీ, మరే కారణముతో గానీ బిగుతు లేకుండా వుండి-రతి సౌఖ్యము లభించ నపుడు-చికిత్సగా- వేపచెక్క, కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, వస కొమ్ము, మానుపసుపు, కటుక రోహిణి, "తిప్పతీగ (Tinospora Cordifolia)", తంగేడు గింజలు (పచ్చివి), పచ్చకర్పూరము మెత్తగా నూఱి- ఈ మిశ్రమాన్ని- పిడికెడు తీసుకొని- గ్లాస్ నీరు పోసి, కషాయము కాచి, అర'గ్లాస్' తీసుకొని- అందులో సగము పంచదార కలిపి- త్రాగి, మిగిలిన సగములో దూదిముంచి- యోని ద్వారం మీద ఆ దూది వేసి, బిగుతుగా కట్టుకోవాలి. సంపర్క కాలములో ఈ కట్టు తీసి వేసి- నులివెచ్చని నీటిలో శుభ్రపఱచు కొంటూ వుంటే.... యోని మార్గము- బిగుతుగా వుండి సంభోగము సౌఖ్యదాయకముగా వుంటుంది.

మాతృత్వము పొందిన స్త్రీల పొత్తి కడుపు మీది తెల్లటి చాఱలు - నివారణ

గర్భము ధరించినపుడు- పొత్తికడుపు పెరగడము వలన- సహజముగా- చర్మము కూడా సాగుతుంది. దీనితో శరీరమందలి "ఫైబర్స్ (Fibers)"లో తేడా వస్తుంది. ఆదే విధముగా చర్మము క్రింద కూడా తేడా వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియవలన- అక్కడి చర్మము పలుచగా మాఱిపోయి, తెల్లగా "చాఱికలు" కన్పిస్తూ వుంటాయి. వీటినే వైద్య పరిభాషలో "సెల్యులైటీస్" లేక "స్ట్రెచ్ మార్క్స్" అని అంటారు.

చికిత్స : "ఆలీవ్ ఆయిల్"తో- ప్రతిరోజూ మర్దన గావిస్తూ వుంటే- కొంతకాలానికి- తగ్గుముఖము పడతాయి. అయితే-ఫలితము వెంటనే ఆశించకూడదు. మఱీ అవసరమైతే "ప్లాస్టిక్ సర్జరీ" ద్వారా వీటిని త్వరితగతిని తొలగించుకోవచ్చును.

స్త్రీలకు - వాస్తవ అలంకరణాలు

1) మానసిక ఆనందమే- శారీరక ఆరోగ్యానికి, తద్వారా అందానికి ప్రధాన కారణమని చెప్పక తప్పదు. మగవారితో దీటుగా ఇంటా- బయటా శ్రమించే స్త్రీలు ఈ రోజు- అనేక మానసిక సంఘర్షణలతో సతమతమౌతున్నారు. చికిత్సగా- శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని వింటుంటే- ఊహించని మనో ప్రశాంతత చేకూరగలదు.
2) కొంతమంది స్త్రీలు- ప్రతి చిన్న విషయాన్ని బహుతీవ్రముగా తీసుకొంటారు. దీనివలన కలిగే కోపము, ద్వేషము, అహంకారము లాంటి భావాల వలన- శారీరకముగా "కెమికల్ రియాక్షన్" వచ్చి, సహజ సౌందర్యములో వివిధ మార్పులు కలిగి- వికారముగా, అసహ్యముగా కన్పిస్తారు. చికిత్సగా- నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ వుండే వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

చెఱగని- చిఱునవ్వు; నేత్రాలలో- అప్యాయత, కరుణ వర్షించే- చూపు; ప్రశాంతత కలిగిన- ముఖారవిందము- ఇవే స్త్రీకి- వాస్తవముగా అందాన్నిచ్చేవి!

బె ణ కు లు - చి కి త్స

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు బెణకుదెబ్బలు తగిలినపుడు ఈ క్రింది ప్రక్రియలలో ఏదో ఒక దానిని ఆచరించిన బెణకులు నివారిస్తాయి.
1) కస్తూరి, దుష్టపు చెట్టు ఆకులు, "గోరోజనము (Ox-Gall)", మాజికాయలు కలిపి, మెత్తగా నూరి, మంచి నెయ్యితోపాటుగా ప్రతి రోజూ ఉదయము పరగడుపుతో, సాయంత్రము నిద్రపోయేముందు కూడా స్వీకరిస్తూ వుంటే- బెణకులు 2,3 రోజులలో తగ్గిపోతాయి.
2) తాటిబెల్లము "వావిలిచెట్టు (Vitex Negundo)" ఆకు చిగుళ్ళు, శుద్ధిచేసిన రసకర్పూరము, చిన్నుల్లి గర్భాలు కలిపి, మెత్తని ముద్దగా నూరి, సెనగగింజలంత మాత్రలు తయారుచేసి, వేడినీటితో సేకస్తూ వుంటే.... బెణకులు తగ్గిపోతాయి.

అతివల శారీరక సౌష్ఠవము (SYMMETRY)నకు చిన్ని చిన్ని ఎక్సర్‌సైజ్‌లు

1) పెరిగిన పొట్ట తగ్గడానికి : ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలములో- కాలకృత్యాలను తీర్చుకొన్న తరువాత- నేలపై మీకనువగు భంగిమలో కూర్చోండి! గాఢముగా ఊపిరి పీల్చి, పొట్టను బాగా లోనికి లాగండి!! ఈ లాగిన పొట్టను- అదే విధముగా 5, 6 ని॥లు వుంచండి!!! తదుపరి విశ్రాంతి పొందండి!!!! ఈ విధముగా కొంత కాలము క్రమము తప్పకుండా అభ్యాసము చేస్తూ వుంటే- కొద్ది కాలములోనే ఉదర కండరాలు సమస్థితిని పొందగలవు.

2) ముఖవర్చస్సు వృద్ధి పొందడానికి : నిలబడి, నడుము వద్ద వంచి, మెల్లగా ముందుకు వంగండి! ఈ స్థితిలో నడుము పైనున్న శరీర భాగమంతా క్రిందికి వ్రేలాడినట్లుగా వుండాలన్నమాట!! ఈ విధముగా 1,2 ని॥ల సేపు వుంటే- సరిపోతుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన ముఖార విందానికి ఎనలేని తేజస్సు సిద్ధించగలదు.

3) నడుము నొప్పి తగ్గడానికి : ప్రొద్దస్తమానము కుర్చీలో కూర్చొనేవారు- గంటకొకసారి నిలబడి; 5, 6 ని॥ల సేపు నడవాలి. ఎక్కువ సేపు ఒకేచోట నిలబడేవారు కూడా- గంటకి 5, 6 ని॥ల సేపు పచార్లు చేయాలి. హైహీల్స్ ఉపయోగించే మహిళలకు- 'నడుము నొప్పి'వచ్చినపుడు వాటిని తీసివేస్తే- నడుము నొప్పి తగ్గిపోగలదు. భుజానికి బరువు తగిలించు కొనేవారు- ఒకే వైపున ఆ బరువును మోయకుండా అటూ-ఇటూ మార్చండి! ఎప్పుడూ నిటారుగానే తలఎత్తి, పొత్తికడుపు లోనికిపీల్చి కూర్చోవాలి.

అన్ని కాలాలలో అందరికీ జాగ్రత్తలు

చలికాలము (WINTER) జాగ్రత్తలు

చలికాలము, వానాకాలము వచ్చినపుడు- కొందరికి చర్మము పగులుట, ముడుతలు పడుట; ఎండిపోయినట్లుండి, గరుకుగా తయారగుట లాటి అనేక అవలక్షణాలు గోచరిస్తాయి. ఈ విధమైన

లక్షణాలు రాకుండా వుండటానికి-కొన్ని ముందుజాగ్రత్తలను తీసుకొంటే- చర్మము యొక్క సహజ సౌందర్యము మారకుండా వుంటుంది.

జాగ్రత్తలు :1) మంచి నీరు అధికముగా త్రాగుతుండాలి. 2) తాజా కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు విరివిగా ఆహారము లో తీసుకోవాలి. (అవసరాన్ని బట్టి వైద్య సలహా మేరకు విటమిన్-C బిళ్ళలు ఉపయోగించవచ్చును). సమతుల్యమైన పౌష్ఠికాహారము మాత్రమే తీసుకోవాలి. 3) అతి చల్లని నీటిని గానీ, అతి వేడినీటిని గానీ స్నానము చేయడానికి ఉపయోగించరాదు. స్నానానికి నులి వెచ్చని నీటిని మాత్రమే వాడాలి. 4) అవకాశమున్నంత వఱకు-చలినుండి రక్షణగా "ఉలెన్" దుస్తులనే ధరించాలి. 5) మామూలుగా స్నానము ఐన తరువాత- బకెట్‌లో సగము నీరు తీసుకొని; దానిలో కొద్ది చుక్కలు కొబ్బరినూనె వేసి, బాగా కలిపి ఆ నీటితో మళ్ళీ స్నానము చేయాలి. (సబ్బు ఉపయోగించరాదు). స్నానానంతరము "మాయిశ్చర్" ఉపయోగించవచ్చును. 6) ఏ విధమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా వుండుట అన్ని విధాలా మంచిది.

చలికాలములో-ఉపయోగించే మిశ్రమాలు

1) దోసకాయ మిశ్రమము : ఒక దోసకాయలో- సగ భాగము మెత్తగా నూరి, రసము తీయాలి. ఈ రసములో ఒక కోడి గ్రుడ్డులోని తెల్ల సొనను కలపాలి. తదుపరి ఒక చెంచా నిమ్మ రసము, కొద్దిగా "ఆల్కహాల్" వేసి, బాగా మిశ్రితము చేసి, ఒక సీసాలో పోసుకొని భద్రపఱచాలి! ఈ లోషన్ చలికాలము, వానా కాలము ఒంటికి వ్రాస్తుంటే- చర్మ సౌందర్యము పాడుకాదు.

2) నిమ్మరసముతో మిశ్రమము : మూడు చెంచాల రోజ్ వాటర్, ఒక చెంచా గ్లిసరిన్, రెండు చెంచాల నిమ్మరసము తీసుకొని, బాగా మిశ్రితము చేయాలి. దీనిని ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకొని- ప్రతి రోజూ శరీరానికి పట్టించి; అరగంట ఆఱనిచ్చి, తదుపరి స్నానము చేస్తూవుంటే- చర్మ సౌందర్యము చెడకపోవడమే గాక; ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

3) వేపాకు మిశ్రమము : పదివేపాకులను- రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి, బాగా మరిగకాచి, వడపోసి, సీసాలో భద్రపరచు కోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని- అనునిత్యము ఒంటికి పట్టిస్తూ వుంటే- చలికాలములో రక్షణ లభించడమేగాక; చర్మ వ్యాధులు కూడా నివారిస్తాయి.

చలికాలములో - స్త్రీలకు కొన్ని సూచనలు

భారత దేశములోని వాతావరణము- ఏ ఋతువులోనూ దేహ సంరక్షణకు అనువుగా వుండదు. ముఖ్యముగా చలికాలము అసలు మంచిది కాదు. అందుకే ప్రతి ఋతువులోను కొన్ని జాగ్రత్తలను తప్పక పాటించాలి. చలికాలము నందు- గాలిలో తేమ, చల్లదనము అధికముగా వుంటుంది. ఈ పరిస్థితి వలన గ్రంథులన్నీ ఎండిపోయి, సక్రమముగా పని చేయక, బిగుసుకుపోయి వుంటాయి. అందులోనూ స్త్రీలు వంటా-వార్పూ లాటివి చేస్తుంటారు. దానితో గ్రంథులు మరింత ఉష్ణముతీసుకొంటాయి. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా- 1) సబ్బును అసలు ఉపయోగించకూడదు. 2) ఉదయము, సాయంత్రము శరీరానికి "మాయిశ్చ రైజర్స్" ఉపయోగించాలి. 3) చలికాలములో కాళ్ళు-చేతులు, పెదవులు పగులుట సహజము. కాబట్టి రాత్రి పరుండే ముందు– "వేజ్లైన్" వ్రాసుకొని పరుండాలి. "లిప్‌స్టిక్స్" వేయకూడదు. 4) చేతులకు "గ్లౌవ్స్" ధరించుట మంచిది. 5) ఇంట్లో కూడా "స్లిప్పర్స్" ఉపయోగించుట మంచిది. 6) విటమిన్-A,B,C లాటివి అధికముగా వుండే ఆహార పదార్థాలు బాగా తీసుకోవాలి.

వర్షాకాలము - జాగ్రత్తలు

1) చలికాలములో చెప్పిన వన్నీ పాటించవచ్చును. ఒక్క దుస్తుల విషయములోనే మార్పులు చేయాలి. 2) కాటన్ దుస్తులు కాకుండా 'సింథటిక్' దుస్తులను ధరించుట మంచిది. 3) "ఫౌండేషన్" చేసుకొనుట మానాలి.

జలుబు - తుమ్ములు : వర్షాకాలములో- మనలను బాగా ఇబ్బంది పెట్టేవి జలుబు-తుమ్ములు! చికిత్సగా : 1) 'పిప్పర్‌మెంట్'

నలిపి, వాసన చూడవచ్చును. 2) నల్లమిరియపు గింజను కాల్చి, దానిని నలిపి, వాసన చూసినా మంచిదే! 3) ఒక గిన్నెలో-నీరుపోసి, అందులో కొద్దిగా కర్పూరము, కొద్దిగా పసుపు, కొద్దిగా లేత వేప చిగుళ్ళు వేసి; బాగా మఱగ కాయాలి. తదుపరి మందపాటి దుప్ప టిని కప్పుకొని, ఈ మిశ్రిత నీటి యొక్క ఆవిరిని పీల్చాలి. [ఆవిరి నోటితో పీల్చరాదు. అవసరమైనపుడు కొద్దిసేపు దుప్పటి తొల గించవచ్చును]. 4) కాళ్ళు పాచినపుడు- ఆముదము, పసుపు కలి పిన మిశ్రమాన్ని వ్రాస్తుంటే -తగ్గిపోతుంది.

వేసవి - జాగ్రత్తలు

ఎండాకాలము వచ్చినదంటే- అందరూ....'తాపము'తో వేగి పోతూ వుంటారు. దాహమువృద్ధి ఔతుంది. 'కూల్ డ్రింక్స్'కి గిరాకీ పెరుగుతుందే గానీ, మనకు ఉపయోగము తక్కువ! వేసవి బాధల నుండి బయట పడటానికి- ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) ఉషోదయానికి పూర్వమే లేచి, కాలకృత్యాలు ముగించు కొని; జాగింగ్, వాకింగ్, ఆసనాలు లాంటి శారీరక వ్యాయామాలు పూర్తి చేయాలి.

2) కొద్ది తడవు విశ్రాంతి తీసుకొన్న తరువాత- ఒక గ్లాస్ నీటిలో- ఒక చెంచా తేనె, రెండుచెంచాల నిమ్మరసము కలిపి-సేవిం చాలి [కాఫీ, టీలు త్రాగరాదు].

3) గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానముచేయాలి. [శిరఃస్నానము చాలా మంచిది].

4) తలకు కొంచెముగా కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకోవాలి.

5) ఎండలోకి వెళ్ళేముందు "మానోలైట్" రాచుకొంటే మంచిది.

6) నూలు దుస్తులే- వదులుగా వుండేవి ధరించాలి.

7) సాధ్యమైనంత వఱకు ఎండలోకి వెళ్ళకూడదు. ఒకవేళ వెళితే- ఎండతగిలే మెడ, చేతులు, పాదాలు లాంటి శరీర భాగాలను చన్నీటి (ఐస్‌వాటర్‌కాదు)తో కడుగుతూ వుండాలి.

8) ద్వారాలకు- వట్టివేరుతో తయారైన చాపలను అమర్చి,

వాటిని ఎప్పుడూ తడుపుతూ వుంటే- అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. [వట్టి వేరుల చాపలు కొనలేనివారు- చిరుచాపలను ఉపయోగించినా మంచిదే].

9) ఐస్‌వాటర్, డ్రింక్స్, సోడాలాంటివి త్రాగకూడదు. ఎల్ల మట్టితో చేసిన కుండలో నీరు చాలా మంచిది.

వేసవిలో మేలు చేయు పానీయములు

1) ఒక గ్లాసు నీటిలో- ఎండు ద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూరాలు కొద్దిగా వేసి; 4,5 గంటలు నాననిచ్చి, తదుపరి మెత్తగా పిసికి, పిప్పి తీసివేయాలి. దీనిలో తగినంత పంచదార లేక బెల్లము లేక పటిక బెల్లము వేసుకొని త్రాగితే- వేసవి బాధలుండవు.

2) గ్లాస్ నీరు, తగినంత నిమ్మరసము, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి త్రాగుతుంటే- వేసవి తాపము తగ్గిపోతుంది.

3) పెద్ద ఉల్లిపాయను- ఉడికించి, ముక్కలు చేసి, మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగుతుంటే- వేసవిలోని అతి దాహము తగ్గిపోవును.

4) పలుచని మజ్జిగలో- కొద్దిగా పంచదార లేక ఉప్పు కలిపి త్రాగితే.... వడదెబ్బ తగలదు.

గృహ వైద్య చిట్కాలు

1) కాబేజ్ [Cabbage] ఆకులను, [illegible] కుండా- వాటితో ముఖముపై మర్దన గావిస్తూ వుంటే.... చక్కని ముఖకాంతి వస్తుంది.

2) కేరట్ మరియు ఆకుకూరలను విరివిగా వాడుతూ వుంటే.... రక్తశుద్ధి, తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన అందము చేకూరుతుంది.

3) పొన్నగంటి [Alternanthera sessilis] కూరను- తరచుగా వాడుట వలన.... కంటి జబ్బులు దరిచేరవు.

4) ఆముదములో- తగినంత ఇంగువ వేసి, మరిగకాచి, చల్లార్చిన తరువాత.... 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే- చెవిపోటు నివారిస్తుంది.

5) నీటిలో- తులసి ఆకులను వేసి, బాగా మణగకాచిన తరువాత- వడబోసి, చల్లార్చి; ఆ తరువాత 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే.... చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

6) చెవిలో చీము కారుతున్నప్పుడు- 'బోరిక్ పౌడర్'ను కొద్దిగా చెవిలో వేస్తే ... మంచి గుణము కనిపిస్తుంది.

7) పుదీనా ఆకుతో తయారు చేసిన పచ్చడిని- వరసగా పదిరోజులు భోజనములో వాడితే.... కడుపులోని 'నులిపురుగు'లు నశిస్తాయి.

8) గోంగూర పులుసు కూరను- వరసగా 10 రోజులు ంటే.... 'రేచీకటి' నివారిస్తుంది.

9) మిరియపు గింజను- పెరుగుతో సానమీద అరగదీసి, గంధాన్ని 10 రోజులపాటు కండ్లలో వేసుకొంటే... రేచీకటి గ్గుతుంది.

10) తేలు [Scorpion] కుట్టిన చోట- పటికవేసి, నిప్పు సెగ చూపిస్తే... విషము పైకి ఎక్కడము లాంటి బాధలేమీ వుండవు.

11) తలనొప్పికి- 3 గురిగింజల మోతాదులో శుభ్రమైన పటిక చూర్ణాన్ని తయారు చేసి, నీళ్ళలో వేసుకొని త్రాగితే.... వెంటనే ఉపశమనము లభిస్తుంది.

12) కాడ్‌లివర్ ఆయిల్‌తో- మర్దన చేయుట వలన—చేతులు అందముగా తయారౌతాయి.

13) గోళ్ళు తీసేముందు- నిమ్మరసము, సబ్బుకలిపిన నీటిలో ొద్ది సేపు గోళ్ళను నాననిస్తే ... సులువుగా, మెత్తగా గోళ్ళు తీయ వచ్చు.

14) ప్రతి రోజూ- తేనె, నిమ్మరసము, నీరు కలిపి త్రాగుతూ వుంటే.... గుండెకు, శరీరానికి బలము చేకూరుతుంది.

15) కొత్తిమిర [Coriander] ను- ప్రతిరోజూ ఆహారములో స్వీకరిస్తూ వుంటే.... శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

16) కుష్ఠువ్యాధి [Leprosy] రాకుండా ముందు జాగ్రత్త పర్యగా- అనుదినమూ కరివేపాకు, తోటకూరలను సేవిస్తూ వుంటే- సరిపోతుంది.

17) దగ్గు వచ్చినపుడు-లవంగాలు[Clove] ను నమలితే.... నయమౌతుంది.

18) అరచెంచా లవంగ పొడి,రెండు చెంచాల నిమ్మరసము, నాలుగు చెంచాల నీరు కలిపి; ఆ ద్రవ్యాన్ని ప్రతి ఎనిమిది గం॥ లకు ఒకసారి త్రాగుతూ వుంటే.... దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

19) వాంతులు [Vomitings]నివారించడానికి- అరచెంచా అల్లపు రసము, అరచెంచా పుదీనారసము కలిపి త్రాగాలి.

20) నిమ్మకాయని- రెండు చెక్కలుచేసి, మిరియాలపొడి చల్లి, కొంచెము వెచ్చజేసి; తీసుకొంటే.... వాంతులు తగ్గిపోతాయి.

21) కురుపులు నయమౌడానికి- పసుపు, లవంగము, ఓ నీటిచుక్క నూఱి- పై పూతగా వాడాలి.

22) తులసి ఆకులు, మిరియాలు కలిపి, నూఱి; రోజుకు రెండుమార్లు [పగటిపూట] వాడితే.... అజీర్ణము [Indigestion] నయమై, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

23) ఉదయము లేచిన వెంటనే- ఓ గ్లాస్ వెచ్చనినీరు త్రాగితే.... మలబద్ధక [Constipation] నివారణకు సహకారము లభిస్తుంది.

24) మలబద్ధక నివారణకి- మిరియాలు, లేకపోతే గ్లిసరిన్ ఉపయోగించాలి.

25) వాజలైన్ ఐనా, కర్పూరమైనా- ముక్కులో పూస్తే.... తుమ్ములు, జలుబు నయమౌతాయి.

26) తులసి ఆకులు, పుదీనా, మిరియాలు, అల్లము నీటిలో కలిపి; ఉడికించి, త్రాగితే.... జ్వరము తగ్గుతుంది.

27) మల్లెపూలు తలలో పెట్టుకొంటే- కళ్ళకు పటుత్వము, వెంట్రుకలకు మేలు చేకూరును.

28) మల్లెతీగ ఆకులను- కొద్దిగా వేడిచేసి, కనురెప్పలపై వేసుకొని; నిద్రిస్తూ వుంటే.... కళ్ళ ఎఱుపులు నివారించడమేగాక; నేత్రరోగాలు తగ్గిపోతాయి.

29) మొగలి [Caldera] పూలవాసన- కామవాంఛను రేకెత్తిస్తుంది. శ్లేష్మము [Phlegm] హరిస్తుంది. గుండెకు బలాని. చేకూరుస్తుంది.

30) నందివర్ధనపూవు [Broad Leaved Rose Bay]ను- కళ్ళకు అద్దుకొంటూ వుంటే.... కళ్ళకు చలువ చేకూరును. బాగా పండిన నందివర్ధన చెట్టు ఆకుల రసాన్ని- కంట్లో వేసుకొంటూ వుంటే.... కంటి కలకలు తగ్గిపోతాయి.

31) మిరియాలపొడిని- తేనెతో కలిపి, సేవిస్తూ వుంటే.... దగ్గు, గొంతు "నుస" తగ్గిపోతాయి.

32) మిరియాలను- కచ్చా-పచ్చాగా పగులగొట్టి, భోజన ప్రారంభములో మొదటి ముద్దనందు కలిపి;తింటూ వుంటే.... నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి.

33) ధనియాల కషాయము, తేనె, పంచదార కలిపిన మిశ్రమము సేవిస్తూ వుంటే.... అతి దాహము నివారించబడుతుంది.

34) మెంతులు, వెన్న కలిపి; తింటూ వుంటే.... రక్తవిరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

35) కమలాపండ్లు తొక్క [Rind]లను పారవేయకుండా.... ఆ తొక్కలను బాగా ఎండబెట్టి, మెత్తగా పొడిచేసి; ఒక చెంచా పొడిని- కొద్ది గడ్డపెరుగుతో కలిపి,ముఖానికి రాసుకొన్నట్టయితే.... ముఖానికి మెరుగుతోపాటు మృదుత్వము వస్తుంది.

36) దానిమ్మకాయ తొక్కలను- కాల్చి, పిండిచేసి, పసుపుతో కలిపి; వాతపు నొప్పులున్నచోట రుద్దితే- నొప్పి తగ్గుతుంది. గాయాలు కూడా త్వరగా నయమౌతాయి.

37) బొప్పాయి [Carica Papaya] కాయ తోళ్ళను పారవేయక- వాటిని బాగా ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, వాటిలో కొంచెము గ్లిజరిన్ కలిపి; ముఖానికి రాచుకొంటే.... మొటిమలు, దద్దురులు మటుమాయమౌతాయి.

39) కోడిగ్రుడ్లపై- పెంకులను పారవేయకుండా- దానితో పాటు.... వాడిన టీ పొడిని కలిపి, ఎండబెట్టి; గులాబి మొక్కలకు ఎరువు (Manure)గా వేస్తే.... పెద్ద పూలు పూస్తాయి.

39) సువాసన గల పూలను పారవేయక మెత్తగా పొడిచేసి- సున్నిపిండి (Bathing Paste) లో కలిపి, స్నానము చేసేప్పుడు రుద్దుకుంటే.... స్నానము ఐన తరువాత మీ శరీరము చక్కటి పరిమళాన్ని వెదజల్లుతుంది.

40) లేత "అరటి కాయ= (Green Plantain)" ను చూర్ణము చేసి, రెండింతల పాలలో వేసి; త్రాగించిన ఎడల- చిన్న పిల్లల అజీర్తి, కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.

41) జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, పంచదార, "పెద్ద గుమ్మడికాయ=(Pumpkin)" రసము అన్నిటిని నూరి, ఆవునేతితో కలిపి, నాకించిన చిన్నపిల్లల "ఉబ్బసము=(Asthma)" తగ్గును.

42) నల్ల తులసి ఆకు రసములో- కొద్దిగా తేనె కలిపి, నాకిస్తే.... శిశువుల వగర్పు, దగ్గు తగ్గుతాయి.

43) వస అఱగదీసి; "ఉగ్గు పాలు (Breast Milk)"తో పాటుగా కలిపి పడితే.... చిన్న బిడ్డలు చక్కగా మాట్లాడతారు.

44) మారేడు వేరును గంధకముతో అఱగదీసి, శిరస్సు (Head)కుపట్టిస్తే "పేలు=(Louses)", "ఈపు=(Nit)" చచ్చిపోతై.

45) గురువెంద గింజలను, జీడిగింజల నూనెతో అఱగదీసి- పేనుకొఱికిన ప్రదేశములో వ్రాస్తే.... పేను కొఱుకుడు మాని, వెంట్రుకలు మళ్ళీ వస్తాయి.

46) పిప్పిపన్ను ఉన్నచోట ఇంగువ అద్దితే.... బాధతగ్గి, పురుగు చచ్చిపోతుంది.

47) అల్లము (Green Ginger), నిమ్మరసము, అల్లపు రసము సమపాళ్ళలో కలిపి, కడుపు (Belly)లోకి తీసికొంటే.... ఏ విధమైన కడుపునొప్పు (Belly Ache) లైనా అంతరించిపోతాయి.

48) "పచ్చకామెర్ల=(Jaundice)" వ్యాధిలో సంభవించు శారీరక బలహీనతకు; నాలుక అరుచిగా వున్నపుడు- అల్లాన్ని 'భావనచేసి (ఉప్పులో ఊరవేయుట)' వాడితే.... అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

49) పటిక (Alum) : పటిక తెల్లగా తళతళా మెఱుస్తూ వుంటుంది. వాసన వుండదు. ఇది కొంచెము తీపితోకూడిన ఒగరు

రుచిగా వుంటుంది. ఇది శరీర పై భాగాన ఏర్పడిన మచ్చలు (శోభి మొ॥నవి), గాయాల లోని చీము, రక్తస్రావాలను అరికడుతుంది.

50) పటికను శుభ్రపఱచి, పొంగించి, పొడిచేసి సీసాలో భద్రపఱచి కుఱుపులకు, పెద్ద గడ్డలను కడుగుటకు లోషన్‌గా ఉపయోగిస్తే... చీము (Pus) ఆఱి, పోటు తగ్గిపోతుంది.

51) నోటి దుర్వాసన, నాలుకపూత, చిగుళ్ళవాపు, గొంతు లోపలి యిరుపార్శ్వముల నొప్పి నివారించుటకు- వేడినీటిలో కొంచెము పటిక పొడిని వేసి, పుక్కిలించి, ఉమ్మేస్తుంటే సరిపోతుంది

52) పిల్లల నీళ్ళ విరేచనాలకు, రక్తపు జీరలతో విరేచనాలైనా- దాల్చిన చెక్కపొడి 10 గురిగింజల ఎత్తు, పటికపొడి ఒక గురిగింజ ఎత్తూ- చేర్చి తేనెలో కలిపి యిస్తే ఫలితము కనిపిస్తుంది

53) 'గులాబి=(Rose)': గులాబీపూలను వాసన చూస్తే... జలుబు తగ్గిపోతుంది.

54) గులాబీలను ప్రతిరోజూ వాసన చూస్తుంటే.... గుండె= (Heart)" బలముగా, ఆరోగ్యముగా పనిచేస్తుంది.

55) విరేచనాలు అయ్యేవారు- గులాబీ రెబ్బలను తింటే... వెంటనే విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

56) గులాబీ పూలను ఎండించి; నేతిలో వేయించి, ప్రతిరోజూ భోజన సమయమందు మొదటి ముద్దలో కలిపి- తింటూ వుంటే.... సుఖ విరేచనమౌతుంది.

57) గులాబీల కషాయములో తగినంత పంచదార కలిపి ప్రతి రోజూ త్రాగుతూ వుంటే.... గుండె దడ, ఆయాసము త్వరితగతిని నివారిస్తాయి.

58) "వేప=(Neem)": వేపాకులు, నువ్వులు సమపాళ్ళలో కలిపి, మెత్తగా నూఱి, శరీరముపై వున్న కుఱుపులకు కడితే.. ఎలాంటి కుఱుపులైనా శీఘ్రముగా తగ్గిపోతాయి.

59) వేపాకు పసరులో తగినంత ఉప్పు కలిపి- కడుపులో సేవిస్తుంటే.... కడుపులోని క్రిములు నశించి; ఆకలి పెరుగుతుంది

60) వేప కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ కడుపులోకి సేవిస్తుంటే.. వాత వ్యాధులు నశించి; దేహము కాంతివంతముగా తయారౌతుంది

61) వేపాకులతో తయారుచేసిన కషాయముతో చర్మముపై వున్న కుఱుపులను ప్రతిరోజూ కడుగుతూ వుంటే- పుళ్ళు రసికారడము తగ్గిపోయి, శుభ్రపడి; కుఱుపులు, పుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

62) వేపాకులను ఎండించి, కాల్చిన బూడిదలో- తగు మాత్రము ఆవు నెయ్యి కలిపి; దేహమాపాదమస్తకము ప్రతిరోజూ రాచుకొంటుంటే.... దేహము కాంతివంతముగా మాఱుతుంది.

63) వేపాకుమ నీటిలో మఱిగించి, ఆ నీటితో- దేహముపై దెబ్బల వలన వచ్చే కదుములు, గజ్జల్లో బిళ్ళలపై కాపడము పెడితే.... అవి తగ్గిపోతాయి.

సాధారణ వ్యాధులు - చికిత్సలు

మితిమీఱిన ఆకలి (HUNGER)

కొందఱికి జీర్ణకోశములో "యాసిడ్ (Acid)= ఆమ్లము)" అధికముగా తయారై, ఎంత ఆహారము తిన్నా ఆకలి తీఱదు. ఇటువంటివారు- ఉత్తరేణి బియ్యాన్ని నేతిలో ఉడికించి- పాలు, పంచదార కలిపి, 7 రోజులపాటు ప్రతిరోజూ రాత్రి పరుండేముందు తింటూ వుంటే....యాసిడ్ ఉత్పత్తి మామూలు స్థాయికి చేరుతుంది.

ఆకలి లేమి - నివారణ

వేయించిన బియ్యము, పెసరపప్పు బాగా ఉడికించి, నిమ్మకాయ "పచ్చడి= (Chutney)", మిరియాల "చారు= (Thin Soup)"తో భోంచేయాలి. ఆ తరువాత కుమ్ములో పెట్టిన దొండపండును తిని, 1కప్పు పెరుగు త్రాగాలి. ఆ తదుపరి కొంత వ్యాయామము చేస్తూంటే... అనతికాలములోనే ఆకలిలేమి త పోయి, యాసిడ్ పెరిగి, ఆకలి పెరుగుతుంది.

చలిజ్వరము - చికిత్స

"దోమ=(Mosquito)" కాటు వలన, అపరిశుభ్రమైన నీరు త్రాగుట వలన, వాతావరణ ప్రభావము లాటి అనేక కారణాలతో చలి జ్వరము (Ague) వస్తుంది. చికిత్సగా శొంఠి, పిప్పళు కటుక రోహిణి, వాము, ఇంగువ, కాకరచెట్టు ఆకులు, జిల్లేడుపూ నేలవేము, వేపాకు చిగుళ్ళు, నేల గొరిమిడి, వెల్లుల్లి గర్భాలు, మో

వస- దేనికదిగానే మెత్తగా నూఱె, వాటి మొత్తాన్ని బాగా మిశ్రితము చేయాలి. ఈ మిశ్రమములో శద్ధిచేసిన ఇంగిలీకము, వాముపూవు కూడా వేసి, బాగా కలిపి; సెనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి; 6 గంటల కొకసారి వేసుకొంటూ- అల్లము, తులసి వేర్ల కషాయము, బెల్లముతో పాటుగా త్రాగుతూ వుండాలి.

మలవిసర్జనలో నొప్పి - చికిత్స

ప్రేగులలో క్రిముల వలన మెలిపెట్టినట్లుగా నొప్పిగా ఉంంది. చికిత్సగా ద్రాక్ష పండ్లను, కలకండను, "సునాముఖి ఆకు = enna)"తో మెత్తగా నూఱె, రేగుపళ్ళంత మాత్రలు చేసి పెట్టుని- నొప్పిగా వున్నప్పుడు రాత్రివేళలలో 1,2 మాత్రలు వేడిటితో సేవించిన- మలబద్ధకము వదలి, మలవిసర్జన నొప్పి కుండా ఉంటుంది.

అధిక మూత్ర విసర్జన

ఏ కారణము చేతనైనా సరే మూత్ర విసర్జన ఎక్కువగా వున్నపుడు- చికిత్సగా... ఎ) తంగేడు పువ్వు, బాగాఎండించి, పొడిగొట్టి, శిలాజిత్తుతో కలిపి; తేనెతో మూడు పూటలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ వుంటే.... అధిక మూత్రము నెలరోజులలోపే తగ్గిపోతుంది, బి) బ్రహ్మదండి (Argemone Maxicane) విత్తుల్ని పాలతో మెత్తగా రుబ్బి, పాలతోనే ఉడకించి, దానిలో కొద్దిగా ఎఱ్ఱ కలకండ కూడా కలిపి- ప్రతిరోజూ రాత్రులందు అరగ్లాస్ తీసికొని; దానిలో శిలాజిత్తు, వంగభస్మాలు కలిపి, సేవిస్తూవుంటే.... 30,40 రోజులలోనే అధిక మూత్ర విసర్జన నివారిస్తుంది. ఆహారముగా కాకరకాయ, చిట్టి కాకరకాయ ఎక్కువగా భుజించుచుండిన చాలా మంచిది.

కీళ్ళ నొప్పులు - చికిత్స

రక్తములో దోషము వలన కీళ్ళ నొప్పులున్నపుడు- దుంప కూరల్ని తినకూడదు. తంగేడువేర్ల కషాయము సేవిస్తూ- కాకర కాయలు ఎక్కువగా తీసుకొన్న- బాధలు నివారించబడతాయి.

ఎముకలు విఱిగినపుడు - చికిత్స

ప్రమాదాలలో, కొట్లాటల్లో దెబ్బలు తగిలి బొమికలు విఱిగి పోతాయి. ఇలా విఱిగిన వాటికి అనుభవమున్న డాక్టర్‌చే- గాలి

లోనికి చొరబడకుండా, జాగ్రత్తగా కట్టు కట్టించి, మెత్తటి గుడ్డతో వ్రేలాడదీయాలి. రోజూ నేలతంగేడు, నేల ఉసిరి మొక్కల్ని మెత్తగా నూరి-10 మిరియాలు, జాజికాయ పొడి కలిపి; పాలతో వారము రోజులు సేవించిన విఱిగిన ఎముకలు గట్టిగా అతుకుపడతాయి.

మానసిక బలహీనత - చికిత్సలు

అనేక సామాజిక, మానసిక కారణాలతో నీరసించి, నిస్సత్తువగా నిర్వీర్యులై పోయి, ఆత్మహత్యలకు కూడాపాల్పడుతూవుంటారు. వీరికి చికిత్సగా ద్రాక్ష, జీడిపప్పు, ఇంగువ మెత్తగా కలయనూరి, ముద్దలు చేసుకొని, వాటిని అవుపాలతో రోజుకొకసారి సేవించుతూ.... గ్రుడ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకొనుచున్న- మానసికశాంతి చేకూరి, క్రమక్రమముగా కోలుకొంటారు.

కత్తిగాయాలు - చికిత్స

గాయము అయిన వెంటనే రక్తస్రావము కాకుండా- రెండు వైపుల గట్టిగా బిగించి కట్టు కట్టవలెను. చికిత్సగా ఈ క్రింది ప్రక్రియలో ఏదో ఒక దానిని ఆచరించవచ్చును.

ఎ) 'తుమికి' ఆకులను కాల్చిన బూడిదను గాయముపై అద్దవలెను. బి) పంచదారను పిండివలె మెత్తగా నూరి, గాయముపై వేసి కట్టు కట్టవలెను. సి) గాయము నొప్పి వలన బాధకలుగుచున్నప్పుడు- ఒక కోడిగ్రుడ్డులో- ఒక ఔన్స్ మద్యము కలిపి, సేవించిన- మత్తు కలిగి, బాధ తెలియకుండా నిద్రపట్టును. డి) గురివెంద ఎత్తు కలిగిన నల్లమందును "చింతపండు=(Tamarind)"లో పెట్టి, పాలతో సేవించిన ఎడల బాధ నివారించును.

కణితలు - చికిత్స

గ్రంధుల మధ్య వాతపైత్య సంబంధిత నీరు నిలచి, ఇవి రానురాను పెద్దవై, రేగుగింజల ప్రమాణము నుండి నిమ్మకాయంత ప్రమాణములోకి మారుతూ ఉంటాయి. వీటినే కణితలు అంటారు. చికిత్సగా చిత్రమూలపు వేరు గంధాన్ని, మైలుతుత్తముతో మెత్తగా నూరి- ఆ మిశ్రమాన్ని కణితలపై వేసి, ఎండకు ఆఱనివ్వవలెను ఇలా కొంతకాలము చేస్తూవుంటే- కణితలు తగ్గిపోతాయి.

ఆరోగ్య సూత్రాలు

1) క్షయ(Tuberculosis)వ్యాధిగ్రస్తులుపగలునిద్రపోరాదు
2) దేహానికి సాంబ్రాణి ధూపము ఆయుర్వృద్ధికి సోపానము.
3) పాలు త్రాగినవెంటనే తాంబూలము దేహారోగ్యానికిచేటు.
4) మూర్ఛ (Epilepsy) రోగులకు- పట్టు వస్త్రధారణ ఆరోగ్యానికి హేతువు.
5) అరటిపండు తిన్న వెంటనే .. నీరు త్రాగిన అనారోగ్యము సంభవించును.
6) తఱచు తాంబూల సేవన నేత్రవ్యాధులకు ఆలవాలము.
7) చలిమిడి- నిస్సత్తువగల వారికి విషతుల్యము.
8) తుమ్మపుల్లతో దంతధావనం దంతవ్యాధులకు మూలము.
9) ప్రతి రోజూ పాలు సేవిస్తే.... దేహకాంతి పెరుగును.
10) ఉబ్బసానికి మారేడు ఆకుల చికిత్స- మంచిది.
11) ఉదయము చన్నీటి స్నానము సర్వరోగ నివారణము.
12) మొటిమలు కలవారికి టీ, కాఫీల సేవనము మంచిదికాదు.
13) అద్దాల చెక్కిళ్ళకు ఆవిరిస్నానము అమృతతుల్యము.
14) మసక వెలుతురులో చదువు- దృష్టిలోపాలకు నెలవు.
15) ఎక్కువకాంతిలో చదువు- దృష్టిలోపాలు కలుగు.
16) రోజుకు 8 గంటల నిద్ర- దేహ సౌందర్యానికి వెలుగు.
17) చలికాలములో సబ్బు అతిగా వాడకూడదు.
18) విటమిన్ C లోపాలకు 'నిమ్మ' పరమౌషధం.
19) చిగుళ్ళ వాపు, "గ్రహణి=(Diarrhoea)" వ్యాధులకు నిమ్మ దివ్యౌషధము.
20) న్యూమోనియా (Pneumonia) వ్యాధి క్రిములను నిమ్మ పరిహరిస్తుంది.
21) "డిఫ్తెరియా (Diphtheria)" వ్యాధి క్రిములను నిమ్మ నిర్మూలిస్తుంది.
22) టెటానస్ క్రిములను నిమ్మ నిరోధిస్తుంది.
23) నిత్యము నిమ్మవాడితే....అద్భుతమైనజీర్ణశక్తి కల్గుతుంది.

24) నోటి అరుచిని నిమ్మ పోగొడుతుంది క్షణములో.
25) విరివిగా నిమ్మవాడకము ఊపిరితిత్తుల'ఇన్ ఫెక్షన్'కుఅడ్డు.
26) విటమిన్ B, ఐరన్ ఆహారము- రక్తశుద్ధికి, చర్మ శుద్ధికి అవసరము.
27) మచ్చలు, మొటిమలు పోవాలంటే- చేపలు, గ్రుడ్లు, పుట్టగొడుగులు, బటానీలు విరివిగా తినాలి.
28) బంగాళదుంపలు ఉడికించిన నీటిలో అఱచేతులుంచితే- అవి మృదు సౌందర్యముతో విరాజిల్లుతాయి.
29) విటమిన్ A,D పదార్థాల సేవన సుందర శిరోజాలకు మూలము.
30) కూరగాయలు తఱిగేముందుగా చేతులకు తగినంత నూనె రాచుకొంటే.... చేతులకు వాటి రసాయనిక చర్య నిరోధించబడుతుంది.
31) తలస్నానము వలన ఆరోగ్యపుష్టి పెరుగుతుంది.
32) సీకాయతో తలస్నానము శిరోజాల వృద్ధికి మూలము.
33) నువ్వులనూనె పూత దీర్ఘకేశ సంపదకు హేతువు·
34) కొబ్బరినూనె నిత్యము వ్రాస్తే....శిరోజాలకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.
35) నీళ్ళలో చాలాసేపు నానితే-అలసట, తలనొప్పి వస్తాయి.
36) భోజనము చేసిన తరువాతరెండు గంటలలోపు స్నానము చేయకూడదు. అలాచేస్తే శరీరానికి తిమ్మిర్లు కలుగుతాయి.
37) స్నానము చేసినవెంటనే.... పొడిబట్టతో తుడుచుకోవాలి.
38) నడుము కొలతపెరగడమంటే....ఆయుర్దాయముతగ్గడమే!
39) లావు తగ్గడానికి-చిల్లర తిళ్ళు మానివేయాలి!
40) పలుచని శరీరము కలవారు అధిక శ్రమ చేయరాదు.
41) స్థూలకాయులు సోమరిగా వుండరాదు.
42) ఖర్జూర- నరాలకు పుష్టిని చేకూర్చును.
43) చెట్టునపండిన సపోటా(Sapota) రక్తవృద్ధినిచేకూర్చు
44) కలరా(Cholera)వ్యాపించినపుడు- తోటకూరతినరా
45) శరీరోత్సాహానికి చల్లని నూతినీరు మంచిది.

46) కేశ సౌభాగ్యానికి కల్తీలేని కొబ్బరినూనె మంచిది.

47) పళ్ళరసాలు త్రాగుతూవుంటే.... దేహారోగ్యము ఇను మడిస్తుంది.

48) తఱచుగా మాంసాహారము తింటే.... దేహానికి మొరటు తనము వస్తుంది.

ప్రకృతి మూలికా వైద్య చిట్కాలు

1) శరీరానికి పడని పదార్థాలు తిన్నా, భుజించిన పదార్థము ↄకాకపోయినా, మనము తిన్న ఆహారములో విషము (Poison) ↄనా, వేళ తప్పి ఆహారము సేవించినా- విరేచనాలు అవు ↄటాయి. చికిత్సగా- ఎ) "ఉపవాసము (Fast)" ఉంటే- పోతాయి. బి) ఇవి తగ్గేవఱకు- అఱు గంటలకు ఒకసారి 2లేదా ఉసిరికాయలు- ఉప్పు అద్దుకొని తిన్నా తగ్గిపోతాయి.

2) అజీర్తి నొప్పి ఎక్కువగా భుజించడము వలన, అఱుగనివి ↄడము వలన సంభస్తుంది. చికిత్సగా శొంఠి పొడిని- కందుల Redgram) గింజలంత మాత్రలుగా చేసికొని, బాధ తగ్గేవఱకు ప్రతి ↄరగంటకొకసారి- నీటితో సేవిస్తూ వుంటే... దీనిని అరికట్టవచ్చును.

3) కడుపులో అస్వస్థతగా ఉండి, స్వల్ప బాధగా ఉంటుంది. ↄన్నది అఱుగనట్లుండుట లాటివి వుంటాయి. ఇది అజీర్తి. చికిత్సగా ↄాక్ష, ఖర్జూరము, తేనె, "వేరుసెనగ=(Ground Nut)", బూడిద గుమ్మడి= (Ashgourd)" మొ॥గు వాటన్నింటిలో ఏదో ఒకటి స్వల్పాహారముగా వాడితే.... అజీర్తి తగ్గిపోతుంది.

4) మితిమీఱి బ్రాంది, సారా వంటివి సేవించడమువల్ల- ↄస్పృహ తప్పడము, వణుకు రావడము జరగవచ్చు. త్రాగినప్పుడు ↄమూత్రము అధికమై శరీరములోని నీరు తగ్గి, బలహీనత ఏర్పడు తుంది. చికిత్సగా-వాంతి అయ్యేలా చేసి, తరువాత మజ్జిగ బాగా త్రాగించి, మధ్య మధ్యలో నానబెట్టిన సెనగలు తేలిక ఆహారముగా తింటూ వుంటే... పై బాధలను నివారించవచ్చును.

5)అరికాలులోని పైతోలుగట్టిపడి,అడుగుకండరమువాచి,నొప్పిగా వుంటుంది.ఇదిబిగువైనబూట్లు వాడటంవల్లకూడారావచ్చును.ఈవాపు

ఎక్కువగా బొటనవ్రేలి (Toe) ప్రక్కన వస్తుంది. చికిత్సగా ఆ భాగాన్ని గోరువెచ్చని నీటిలో కొంత సేపు ఉంచాలి! ఇలా రోజుకు-5,6సార్లు, కొన్ని దినాలు చేస్తే....-వాపు, నొప్పి తగ్గిపోతాయి.

6) పడని పదార్థాలు తినడము వలన, రాపిడివలన అఱ చేతులు (Palm),కాళ్ళలో పొక్కులు లేచి; పొరలు పొరలుగా ఊడి పోతూ వుంటాయి.చికిత్సగా అల్లపురసము ఉదయము,సాయంత్రము లేపనము చేస్తూ వుంటే- అనతి కాలములోనే నివారణ కలుగుతుంది.

7) ఎక్కువగా శ్రమించడము వలన- అలసట వచ్చినచో విశ్రాంతి తీసుకొంటే పోతుంది. మామూలు బలహీనత వలన వచ్చే అలసటకు చికిత్సగా బాదముపప్పు, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము- ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము పూటకో రకము చొ॥న అల్పా హారముగా స్వీకరిస్తూ వుంటే....నీరసము తగ్గిపోతుంది.

8) దంతాల నుండి, చిగుళ్ళ నుండి రక్తము,చీముకారడము వలన;ఊపిరితిత్తుల జలుబు చేయడమువలన,అజీర్తి వలన కడుపులో ఆహారముచెడి ముక్కు, నోటినుండి ఇంకా ఇతర చోట్లనుండి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. చికిత్సగా ప్రతిరోజు ప్రొద్దునా, సాయంత్రము నాలుగు చిన్న ఉల్లిపాయల రెబ్బల గుజ్జును అన్నముతో కలిపి తింటూ వుంటే సరిపోతుంది.

9) పురుషాంగము నుండి- కామతలంపుల వలన చెమ్మ ఊరడము ఆరోగ్య లక్షణము. ఇలా ఊరడము ఇంద్రియ నష్టము కాదు. ఇలా ఊరకుండా ఉండటానికి- కామ తలంపులు తగ్గించు కొని; ఆ సంబంధ పుస్తకాలు, ఆ మాటలు వినకుండా వుంటే- సరి పోతుంది. అలాగాక అదేపనిగా చెమ్మ ఊరుతూ వుంటే....చికిత్సగా తంగేడు మొక్క వేరుల చూర్ణము పావుతులము, పంచదార నీటిలో కలిపి ప్రతి ఉదయము త్రాగాలి! ఇలా తగ్గేవరకు ఆచరించాలి.

10) వర్షాకాలములో ఎక్కువగా ఈగ (Fly)లు ఉంటాం ఇవి మలినమైన పదార్థాలపైసంచరించుట వలన- రోగసంబంధమైన క్రిములు వీటిని ఆశ్రయిస్తాయి. దీని వలన ఈగలు జేరినపుడు- ఆహారము కలుషితమై జ్వరాలు, విరేచనాలు వస్తుంటాయి. చి

త్సగా అప్పుడప్పుడు, ఉసిరికాయలు తింటూ, నిమ్మరసము త్రాగుతూ వుంటే- వ్యాధి క్రిములను ఎదుర్కొనే శక్తి శరీరానికి లభిస్తుంది.

11) ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు ఛాతీని, కడుపును వేఱుపఱచే పెద్ద వర్తులాకారంలో ఉండేకండరములోని నరాల సంచలనమువల్ల ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి. చికిత్సగా- ఎ) పేలాలు నెమ్మదిగా తింటూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి. బి) తేనె చేతిలో వేసుకొని నాలికతో నాకుతూవున్నా- ఎక్కిళ్ళు (Hiccups) ఆగిపోతాయి.

12)ఎలుక కఱచినప్పుడు- ఆ గాయముమీద తేనెతో మర్దన గావించి, చిన్న ఉల్లిపాయల గుజ్జును రెండు పూటలా సేవిస్తే- విషక్రిములు నశించడమేగాక.... గాయము తగ్గిపోతుంది.

13) మనము నిద్రించేటప్పుడు ఎలుకలు కఱుస్తుంటాయి. దీని వలన అనేక విషక్రిములు మన శరీరములో ప్రవేశిస్తాయి. అలాగే ఆహార పదార్థాల మీద ఎలుకలు మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు వాటినుండి కూడాక్రిమి సంబంధమైన జ్వరము, నరాల బలహీనత, శరీరము వంగకపోవుట, వాంతులు లాటి అనేకము రావచ్చును. వీటికి చికిత్సగా పది చుక్కలు వెల్లుల్లి రసాన్ని-ఒక స్పూన్ తేనెలో కలిపి, ఆ మొత్తము ఒక కప్పు వేడినీటితో ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా గుణము కనిపించే వఱకు సేవిస్తూ వుండాలి.

14) కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వలన- కంటిరెప్ప (Eyelid)ల అంచుల మీద మొటిమల ఆకారములో ఉండే కుఱుపులు ఏర్పడి, రెండు రోజులలో మెత్తబడి, చితికి-చీమును వెలువరిస్తాయి. చికిత్సగా వేడినీటితో ప్రతి ఆరు గంటలకు 5 నిమిషాలు చొ॥న కాపడము పెడుతూ వుండాలి.

15) కంటిలో నలక పడినప్పుడు కంగారుపడి కంటిని ఇష్టమొచ్చినట్లుగా నలపకుండా- ఈ క్రింది ఏదో ఒక ప్రక్రియను జాగ్రత్తగా అమలు చేయవచ్చును. ఎ) రెండు కళ్ళు మూసుకొంటే.... నీరుతో పాటుగా నలక బయటకు వస్తుంది. బి) ఒక వెడల్పాటి, లోతైన పాత్రలో నిండా నీరుపోసి,దానిలోకంటిని ఉంచి;తెరుస్తూ-మూస్తూ ఉంటే నలక వస్తుంది. సి) నలక పడిన వైపు రెప్పను-పైకిలేపి. రెండో రెప్పను దాని క్రిందికి జేర్చి నలకను ప్రక్కకు

నెట్టవచ్చును. డి) కంటి రెప్పను ఎత్తిపటి- గట్టిగా గాలి ఊదుతూ, నలకను కనుకొలుకులలోకి తీసికొని రావచ్చును. వీటిలో దేనివలనా నలక రాకపోతే.... వెంటనే వైద్యము నిమిత్తము వెళ్ళాలి.

16) తేనెటీగ, తుమ్మెద కుట్టినప్పుడు- ఎల్లగా దద్దురులేచి బాధను, వాపును కలిగిస్తుంది. చికిత్సగా- ఎ) కుట్టినచోట విరిగిన ముల్లును తీసివేసి, ఉల్లిపాయ గుజ్జును ఆ ప్రాంతములో రుద్దితే.... బాధ తొందరగా తగ్గిపోతుంది. బి) ఉత్తరేణి ఆకును కుట్టిన దద్దురుపై మర్దనగావించిన- బాధ నివారిస్తుంది.

17) శరీరానికి ఎప్పుడైనా బలముగా దెబ్బ తగిలినప్పుడు; ఆ ప్రదేశములో కండరాల వాపు, నొప్పి, జ్వరము రావచ్చును. చికిత్సగా గాయము తగిలినచోట జీలకఱ్ఱను- నీటితో మెత్తగానూరి, వ్రాస్తే.... మంట, నొప్పి తగ్గిపోతాయి.

18) కడుపునొప్పి వస్తూ-పోతూ ఉన్నా- లేక నిలకడగా వున్నపుడూ- వైద్య సహాయాన్ని పొందాలి. అలా కాకుండా సాధారణమైన కడుపు నొప్పులకు- ఈ క్రింది ప్రక్రియలను ఆచరించవచ్చును. ఎ) జీలకఱ్ఱనుగాని, వామునుగాని నమలి మింగితే కడుపు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. బి) మినప బద్ద పరిమాణములో నల్లమందు తిన్నా- కడుపునొప్పి నివారిస్తుంది. సి) కందిగింజ పరిమాణములో ఇంగువ తిన్నా- గర్భశూల నివారిస్తుంది. డి) 2 చెంచాల తేనెను- 1 కప్పు వేడి నీటితో కలిపి త్రాగినా- కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

19) మనము తిన్న ఆహారములనుంచి ఆమ్లము తయారై, అవి బాగా పులిసి; పుల్లని త్రేపులురావడమేగాక-కడుపులో మంటగా ఉంటుంది. చికిత్సగా- ఎ) పుచ్చకాయ, కర్బూజా(Water-Melon) పండు కలిపితింటే- కడుపు మంట తగ్గిపోతుంది. బి) పెద్ద స్పూన్ అల్లపురసము ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగవలెను.

20) కొందఱు ఆహారముతో బాటు- గాలిని కూడా మింగుతారు. ఇంకా ఆహార పదార్థాలు జీర్ణము కాకపోవడము వలన కూడా కడుపులో గాలి పుట్టవచ్చును. ఆగాలి- కడుపులోను, ప్రేగులలోను చేరి- పొట్ట ఎత్తుగా వచ్చి త్రేపుతో కాదితే- [illegible] వస్తుంది. గాలివల్ల ప్రేగులు సాగి నొప్పిరావచ్చును. చికిత్సగా-

ఎ) శొంఠి కషాయము ప్రతిపూట టేబుల్ స్పూన్ తీసికొంటూవుంటే తగ్గిపోతుంది. బి) ఉసిరి/ఉల్లి రసము 1 చెంచాడు తీసికొని, 1 కప్పు వేడినీటిలో కలుపుకొని- ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగాలి!

గృహోపకార చిట్కాలు

1) బట్టకంటిన రంగును పార ద్రోలడానికి- షాంపూతో కడిగిన తరువాత మామూలు సబ్బుతో ఉతికితే రంగు తేలికగా పోతుంది.

2) బాల్ పాయింట్ పెన్ ఇంక్ మఱకలు పోవాలంటే- బ్రాందీ, విస్కీ లాంటి ఆల్కహాల్ని అది అంటినచోట బట్టమీద వేసి రుద్దితే- పోతుంది. నిమ్మకాయ ముక్కలు, టూత్ పేస్ట్ కూడా ఈ మఱకలని వదలగొడతాయి.

3) చొక్కాలకి అంటిన ఇంక్ మఱకలు పోవాలంటే- ఆవాలని మెత్తగా నూరి, ఆ ముద్దని ఆ మఱక ఉన్నచోట 24 గంటలుంచి; చల్లని నీటిలో- ముంచినస్పాంజ్ తో తుడిస్తే పోతుంది.

4) ఎలక్ట్రిక్ బల్బ్ చుట్టూ పురుగులున్నపుడు-, ఆ బల్బ్ కి ఉడుకులామ్ రాస్తే- పురుగులు వెళ్ళిపోయి; సువాసన వస్తుంది.

5) చిన్న పిల్లల కాళ్ళలో ముళ్ళు(Thorns) గ్రుచ్చుకొంటే- ఆ ప్రదేశములో ఐస్ ముక్కని కాసేపు వుంచితే-తిమ్మిరెక్కి నొప్పి తెలియదు. అప్పుడు ఆ ముల్లుని తీయాలి.

6) బొద్దింకలు (Cockroachs) రాకుండ- కలరా వుండలే కాక, బట్టల్లో కర్పూరము కూడా వుంచవచ్చు.

7) వెండి (Silver), బంగారు (Gold) వస్తువులు తళతళ (Glitter) లాడాలంటే- టూత్ పేస్ట్ తో రుద్దితే చాలు.

8) ఉల్లిపాయలని కోసేప్పుడు- టేబిల్ ఫేన్ గాలిని కోసే వాళ్ళమీంచి వెళ్ళేలా ఏర్పాటు చేసుకొంటే, ఉల్లిపాయల్లోని రసాయనిక పదార్థాలు ఆ గాలితో వెళ్ళిపోయి, కళ్ళలోంచినీళ్ళు కాఱవు.

9) బ్లాటింగ్ పేపర్ లేకపోతే- చిన్న సంచీలో కొద్దిగా ఉప్పు పోసి, దాన్ని వుంచినా చాలు! ఉప్పు తడిగా అవగానే మార్చాలి.

10) కోడిగ్రుడ్లు ఉడికించిననీటిని- కుండీ(Flower wase)ల్లో పెంచే మొక్కల్లో పోస్తే.... అవి బాగా పెరుగుతాయి.

11) బంగాళా దుంపలు ఉడికించిన నీటిలో- కాసేపు అఱ చేతులుంచితే.... అవి మృదువు (Soft)గా వుంటాయి.

12) ఏలక్కాయలు పొడికొట్టినప్పుడు- వాటితొక్కలని పార వేయకుండా..... టీ డికాషన్‌లో వేసి మఱిగిస్తే- టీకి వాసన వస్తుంది.

13) ఉల్లిపాయ తొక్కలు తీసేముందుగా- వేణ్ణీళ్ళల్లో వేసి,తరువాత- చన్నీళ్ళల్లో వేస్తే....తొక్కలు తేలిగ్గా విడిపోతాయి.

14) గోంగూర ఉడకపెట్టిన నీళ్ళతో- వెండి, ఇత్తడి (Brass) సామాన్లు తోమితే.... అవి తళతళ మెఱుస్తాయి.

15) బియ్యము కడిగిన నీళ్ళలో- వంకాయ ముక్కలు కోసివేస్తే- అవి కసరెక్కవు, నల్లబడవు.

16) నీటిలో ఉప్పు వేసి- కాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ లాటి కూర గాయలను ఆ నీటిలో వేసిన 10, 15 నిమిషాల్లో వాటిలోని సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయి.

17) వెల్లుల్లికి- స్వల్పముగా నూనె రాసి, ఎండబెడితే.... వాటి మీది పొట్టు తేలిగ్గా వస్తుంది.

18)కోడిగ్రుడ్ల వాసన పోవాలంటే- వాటిని కొద్దిసేపు మంట మీద వుంచాలి.

19) పనస, అరటికాయలు కోసినప్పుడు చేతికి జిగట అంటుకోకుండా వుండాలంటే- అఱచేతులకి ఆవనూనె, ఉప్పు కలిపి వ్రాసుకొంటే సరిపోతుంది.

20) కేరట్స్‌ని వేడినీళ్ళలో అయిదు నిమిషాలు ఉడకబెట్టి, తరువాత రెండు నిమిషాలు చల్లటి నీటిలో వేస్తే- దాని మీద చెక్కుని తేలిగ్గా తీయవచ్చు.

21) ఉడికించే ముందు కోడిగ్రుడ్ల పెంకు మీద- నిమ్మరసము వ్రాస్తే.... ఉడుకుతూండగా గ్రుడ్లు పగలకుండా వుంటాయి.

22) పిండి వంట (Pastry) చేసేటప్పుడు- నూనె పొంగు రాకుండా వుండాలంటే....కొద్దిగా చింతపండు వేస్తే పొంగురాదు.

23) పుస్తకాల మీద సిరా మరకలు పోగొట్టాలంటే- ఆక్సాలిక్ ఏసిడ్‌నూ, నీళ్ళనూ కలిపి, ద్రావకము చేసి; దానితో ఆ మరకలమీద రుద్దితే పోతాయి.

24) అద్దాలు (Mirrors) జిడ్డు పడుతుంటాయి. వాటిని నీళ్ళలో కాస్త ధాన్యపు పిండి కూడా కలిపి శుభ్రము చేస్తూవుండాలి.

25) ఆకు కూరలు ఉడికించేటప్పుడు- ఒక చిన్న గరిట పంచదార వేసిన.... నీటితో ఉడకబెడితే.... ఆకు కూరకు సువాసన వస్తుంది. విటమిన్‌లు నశించవు.

26) చిన్న బిడ్డల మల-మూత్రాల కుపయోగించే ఆయిల్ క్లాత్ తఱచు బిరుసెక్కుతుంది. దానికి పులిసిస ద్రాక్షసారాయి, నూనె కలిపి పలుమార్లు రుద్దితే ఆ విధముగా పెట్లిపోదు.

27)పాలుకాచే గిన్నె అంచులకి లోపల గ్లిసరిన్ వ్రాస్తుంటే- పాలు పొంగవు.

28) కత్తి (Knife)ని చల్లటి నీటిలో ముంచి, ఉడికించిన గ్రుడ్లను కొస్తే చక్కగా తెగుతాయి.

29) బిర్యాని చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయరసము కొద్దిగా కలిపి, ఉడికిస్తే- అన్నము (Cooked rice) మెతుకులు అంటుకోకుండా- పొడిపొడిగా వుంటుంది. అన్నము కరుడు కట్టదు.

30) బెండకాయలను- ఉడకబెట్టి, కూరచేసే ముందు- నూనెలో కొద్దిగా వేయించి- వండితే కూర జిగురుండదు.

31) వంట పాత్రలు, ప్లేట్స్, స్పూన్స్, గరిటెల వాసన- నీళ్ళలో వంటసోడా కలిపి కడిగితే పోతుంది.

32) కోడిగ్రుడ్డు రసములో- ఒక టీస్పూన్ మైదా (Maize) కలిపి,గిలకొట్టి,ఆమ్లెట్ వేస్తే....అది పెద్దదిగాలావుగాతయారౌతుంది.

33) అన్నము ఉడికాక వార్చే నీళ్ళ (Conjee)లో చాలా శక్తి ఉంటుంది. కాబట్టి దాన్ని పారపోయకుండా దానిలో నిమ్మ కాయ రసము, చక్కెర కలిపి త్రాగవచ్చు.

34) అన్నము ఉడికాక వార్చే నీరుని కరివేపాకు (Curry Leaves) పాదుల్లో పోస్తే.... అది బాగా పెరుగుతుంది

35) ఉల్లిపాయ తొక్కలు, కోడిగ్రుడ్డు పెంకులు- గులాబి చెట్టుమొదట్లో వేస్తే....పూలు పెద్దవిగా ముదురు రంగులో వస్తాయి.

36) బియ్యము డబ్బాలో అడుగున- ఎండు వేపాకులు వేసి, బియ్యము పోస్తే- పురుగు పట్టదు.

37) పెట్టెలలో చేరే పురుగులను పారద్రోలటానికి- లవంగాలు చల్లి వుంచండి. కలరా వుండలకంటే మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

38) గుడ్డల మీద సిరా గుర్తులు తుడిచివేయాలంటే- నిమ్మ ఉప్పును నీళ్ళలో కలిపి, బ్రష్‌తో రుద్దివేయండి. "ఒంటె (Camel) బొమ్మ బ్రష్" ఐతే మఱీ మంచిది.

39) ఓ సీసాలో వేసి, మూత పెడితే.... కరివేపాకు తాజాగా వుంటుంది.

40) గ్రుడ్లని కడగకుండా వుంటే- అవి నిలువ వుంటాయి.

41) అరగంటసేపు ఉల్లిపాయలని నీళ్ళల్లో నానబెట్టి తరిగితే.... కళ్ళవెంట నీరు కారదు.

42) ఎండబెట్టిన నారింజ తొక్కలని- టీ కాచినప్పుడల్లా అందులో వేస్తే.... ఆ టీచక్కటి సువాసన వేస్తుంది.

43) నూనె అడుగున పట్టే మడ్డి పోవాలంటే- దానిలో చిన్న బంగాళాదుంప ముక్కవేసి పెడితే మడ్డి మాయమౌతుంది.

44) అల్యూమినియమ్ పాత్రలు లోపలివైపున నల్లబారితే- వాటిలో ఉల్లి పాయ కోసివేసి, నీళ్ళు పోసి ఉడికిస్తే- ఆ నలుపంతా నీళ్ళమీద తెట్టె కడుతుంది.పాత్రల లోపలిభాగము తెల్లగా ఔతుంది.

45) బాగా వేయించే పనున్నప్పుడు- నూనెలో చిటికెడు ఉప్పువేస్తే అది నూనె వాడకమును తగ్గిస్తుంది.

46) కాబేజీ వాసన ఇష్టము లేనివారికి- ఆ వాసన పోవడానికి- బ్రెడ్ ముక్కను కూడా వండేప్పుడు వేయండి.

47) అరటిపండ్ల తొక్కలను- పారవేయక, తొక్క క్రింది భాగములో నున్న పదార్థాన్ని బూట్లమీద బాగా రుద్ది, ఆటిన తరువాత బూట్లను శుభ్రము చేస్తే పాలిష్ చేసినట్లుగా నిగనిగలాడతాయి.

48) పచ్చి మిరెపకాయ (Chilly)లని- మూడు నాలుగు చోట్ల సూదితో గ్రుచ్చితే.... నూనెలో వేయించేప్పుడు పగిలి గింజలు వెదజల్లబడవు.

49) ఆకు కూరలని ఇనుప బాణలిలో వండకూడదు. వండితే అవి నల్లబడతాయి.

50) కోడిగ్రుడ్లమీద- నెయ్యి లేదా వెన్నని కొద్దిగా వ్రాసి వుంచితే- అవి చెడిపోవు.

51) పచ్చిమిరెప కాయలను- తొడిమలు (Stalk)తీసి, గాలి జొరబడని సీసాలో వుంచితే.... పాడవవు. ఐతేచిటికెడు పసుపు వాటి మీద చల్లి, సీసాని చల్లటి ప్రదేశములో వుంచాలి.

52) నిమ్మకాయని మధ్యకి కోసాక- వాడని రెండో చెక్కని ఉప్పు వున్న పాత్రలో వుంచితే.... రసము ఎండదు. కాని పాత్రకి మూత (Lid)ను తప్పనిసరిగా ఉంచాలి.

53) పాలసీసా- నీళ్ళలో వుంచి, నీటిలో ఓ స్పూన్ ఉప్పు, ఓ స్పూన్ వాషింగ్‌సోడా కలిపితే.... పాలు నిలువ వుంటాయి.

54) నిమ్మకాయలు తాజాగా ఉండాలంటే- వాటిని చల్లటి నీళ్ళలో ఉంచాలి. కానీ- రోజూ నీటిని మారుస్తుండాలి.

55) దోసకాయలుతాజాగా వుండడానికి- నేలమీద వుంచాలి. ఎండిపోకుండా మూతమూస్తే- చాలరోజులు తాజాగా ఉంటాయి.

56) పువ్వులు వాడిపోకుండా కొంతకాలము తాజాగా ఉండాలంటే- వాటిని ఉప్పునీటిలో పెట్టండి.

57) దుస్తులమీద- నెత్తురు మఱకలు పోవాలంటే- ఉతకక పూర్వము వాటిని కొంతసేపు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టాలి.

58) బట్టలమీద సిరా మఱకలు పోవాలంటే- ఉప్పు, నిమ్మ రసము కలిపి, దానిని మఱకమీద పోసి, కాసేపుంచి ఉతకండి.

ఈగలను పారద్రోలుటకు మార్గాలు

59) నిప్పుల కుంపటి(Oven)పై- పంచదార వేసినఒక విధమైన ధూపము వస్తుంది. దీనివలన ఈగలు వెళ్ళిపోతాయి. 60) సాంబ్రాణి ధూపము వలన కూడా ఈగలు పారిపోతాయి. 61) ఎండు వావిలి ఆకుల ధూపము వలన గానీ; 62)వేపాకుల ధూపము వలన గానీ- ఈగలు దరిజేరలేవు.

మా ప్రచురణలు

డా. A ప్రభాకరబాబు, [illegible] గారి

ఆహారం-వైద్యం I & II	30-00
సెక్స్ డాక్టర్	15-00
సెక్స్ టిప్స్	12-00
ఎల్లర్జీ వ్యాధులు	12-00
ఆరోగ్య క్లినిక్	10-00
మెడికల్ బుక్	10-00
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్	12-00

డా. K.V.R.D. ప్రసాద్, D.H.M.S. గారి

హోమియో వైద్యం	12-00
యోగ శాస్త్రం	16-00
ప్రకృతి వైద్యం	15-00
చర్మకి వైద్యం (హోమియో-II)	10-00
సెక్స్ & బ్యూటి	15-00
మెడికల్ గైడ్	8-00
సెక్స్ & హోమియో	18-00

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed., గారి

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	10-00
క్విజ్ పవర్	9-00
వెర్బ్స్ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్-తెలుగు)	12-00
ఆర్టికల్స్ A or An & Theమరియు	
వకాబ్యులరీ (తెలుగు-ఇంగ్లీషు)	10-00
లెర్నర్స్ డిక్షనరీ (తెలుగు-ఇంగ్లీషు)	9-00
స్పెడెక్స్ (ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్)	10-00
R.R.B. గెస్ పేపర్స్	8-00
కామన్ ఎర్రర్స్ (తెలుగు-ఇంగ్లీష్)	10-00
వంటలు-పిండి వంటలు	12-00
జోక్స్ వరల్డ్	8-00
ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12-00
ఎడ్జక్టివ్ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీషు-తెలుగు)	10-00
స్వయం ఉపాధి (కుటీరపరిశ్రమలు)	12-00
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	12-00

శ్రీ ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A., గారి :

జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్"	15-00

[illegible] M.A., గారి

[illegible] (ఇంగ్లీషు-తెలుగు)	7-
వర్డ్ పవర్ (ఇంగ్లీష్ - తెలుగు)	5-

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాంతి గారి :

వాస్తు జ్యోతిరత్నాకరం	16-
గృహవాస్తు చంద్రిక	12-
గృహవాస్తు సారము	10-
వాస్తు శాస్త్రము	14-
జ్యోతిష్య శాస్త్రము	19-
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	15-
యోగసాధన	10-
కుండలినీశక్తి	9-
శ్రీరామచంద్ర-మహిమ, వైభవం	16-
గోచార గ్రహఫలితాలు	8-
అష్ట నాగపూజ	6-
స్తోత్ర రత్నమాల	7-0
అందానికి మార్గాలు	6-0
సర్వాంగ జ్యోతిషమ్	9-0
మంత్రశక్తి	10-0
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	6-0
మహేంద్రజాలం	6-0
12 రాశుల ఫలితాలు	7-0

"భాషాప్రవీణ" రాయప్రోలు రథాంగపాణిగా[రి]

గృహవాస్తు దర్పణం	8-5
వ్యాకరణ పారిజాతము(తెలుగు)	10-
హనుమద్వైభవం(పూజ,పారాయణ)	13-
షిర్డిసాయినాథచరిత్ర(పూజ,పారాయణ)	13-
తెలుగు-వెలుగు(సామెతలు,సూక్తులు)	13-
మానవ "ధర్మశాస్త్రం"	11-
భారతీయ "కామకళాశాస్త్రం"	12-
స్త్రీప్రబోధకరము	10-
హాస్య కథలు	10-

D.A. నారాయణరావు గారి :

చిన్నారి పేర్లు	12-
'తెలుగుసామెతలు' 'మహాత్ములసూక్తులు'	12-
పిల్లల వైద్యం	12-

పై జాబితాలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు M.O చేయండి ! పైకం [అం]దగానే మరలు పుస్తకాలను కేవలం Rs 1-00కి V.P.B.P లో పంపగలము. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల[కు] ... తప్పక వ్రాయాలి. M.O కూపన్ మీద కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, పూర్తి అడ్రస్ తప్పక వ్రా[యాలి]